TRANSFORMAREA TOTALA

LILY HUZDUP

MOTTO:

***Intrebarea in Noua Energie este:de ce avem nevoie de nou daca nu am inteles si integrat vechiul? Iluminarea inseamna Umanul care nu mai cauta ceva nou in fiecare zi, ci stie sa stimta energiile si sa transmute vechiul creand o Noua Lume.**

***Originea cuvantului "pasiune"vine din romanescul "dor", acea tanjire profunda de reintoarcere "acasa"-la casa sufletului care indica sfarsitul existentei mentale si eliberarea energiilor vechi ilustrata de metafora "umplerii galetii de gunoi" pe care apoi o versi in afara-ea nu strica nimic din ce e adevarat , dimpotriva aduce eliberare, adevar si ne face mai constienti).**

Pasiunea nu cauta altceva decat propria implinire, nu e lacomia naturii umane ci pur si simplu isi doreste o viata mai buna.Cand simti ca nimic altceva nu conteaza, atunci esti tu insuti.

Atunci cand ne eliberam, scoatem un strigat puternic catre noi insine si ne simtim bine, simtim ca traim!

***Pasiunea poate fi foc care nu arde totul si distruge, poate fi foc de transmutare a complacerii in pasiune, un foc care misca energiile blocate, un foc care trece prin minte fara s-o arda, un foc care deschide usi care au fost inchise multa vreme, un foc domol uneori si puternic alteori, dupa cum e nevoie.**

Poate fi furie uneori dar ea inseamna focalizare, poate fi furtuna dar e de fapt o aversa de ploaie: e dorinta de a fi liber sa traiesti si sa simti, e energie, dorinta dar fara lacomie.

Pasiunea te rupe de mediocritate, complacere, deziluzii, de mofturi, lene si de toate aspectele umane care iti controleaza existenta si iti rascoleste viata intorcand-o pe dos ca sa faca lumina.

Pasiunea e un foc etern-e ceva ce dainuie vesnic.Ea te intreaba daca esti pregatit sa mergi mai departe , sa induri tot ceeea ce trebuie ca s-o aduci in viata ta.

I.DEFINITII-CONCEPTE IN STIL NOU

*ALIENAREA-separarea egotica de lume

*EGOUL SI SINELE;ceea ce ne separa (egoul) si ceea ce ne uneste (sinele)

*SIMPLITATEA VIETII:reducerea la esenta a nevoilor si satisfacerea lor cand e posibil.

*SUFERINTA-acceptarea pasiva a realitatii;raportarea superficiala la sine si mediu.

*GANDURI SI EMOTII NEGATIVE: sentimente si idei distructive , vibratii joase -care duc la decadere.

*SINGURATATEA:sepaarrea de ceilalti in scopul Evolutiei.

*VOCILE MENTALE SI VOCEA CONSTIINTEI;mentalul este zgomotos si contradictoriu, constiinta e clara limpede si fara echivoc.

*TALENTUL/INZESTRAREA PERSONALA:calitati cu care te nasti dar care trebuie descoperite si puse in valoare

*ALEGERILE CONSTIENTE SI LEGEA MAGNETISMULUI:alegeri profunde, solide, durabile ; lucrurile potrivite sosesc prin atractie magnetica.

*ENERGIA MENTALA SI NON MENTALA: tot ce este incadrat in scheme si tipare vechi este mental, tot ce nu e cunoscut si nu poate fi definit este energie noua (non-mentala)

*SURSE DE ENERGIE SI STAREA DE RECEPTIVITATE;energia exista peste tot;e nevoie de receptivitate ca sa poaat fi absorbita.

*PROPRIUL SPATIU:spatiul din jurul unei persoane unde exista si se manifesta;invadarea lui conduce la violenta.

*O FIINTA NOUA: o fiinta care functioneaza pe alte baze decat in trecut, care are alta dinamica energetica.

*POTENTIALE:situatii care se pot intampla daca le alegi.

*GHIDAJ:indrumare cu compasiune si oferind propriul exemplu

*INFUZIE DE ENERGIE:trimiterea de energie catre o tinta anume

*SEMNALE FALSE DE LA MINTE:anumite senzatii pot fi false daca sunt asociate cu trecutul(cu ce am fost invatati sau ce am trait);foame, sete, durere, anumite nevoi, anumiti stimuli exteriori.

*GNOSTUL;intelepciune intuitiva

*COMPATIBILITATE ENERGETICA;compatibilitate profunda , la toate nivelele(spiritual, sufletesc, mental si fizic)

*PORTALE ENERGETICE:porti care se deschid pe masura ce pasesti pe Cale.

*A CAUTA/A ATRAGE ENERGIILE;cautarea este exterioara, atractia este bazata pe magnetism si alchimie interioara.

*ATASAMENTUL DE FORMA: cauta in mod obsesiv exprimarae prin acelasi forme.

*TRANSMUTARE SI INTEGRAREA VECHIULUI:transformarea energiilor, sublimarea celor joase si integrarea lor in Creatie.

*ACTIVAREA ENERGIE/FOCUS:concentrare de 100%, prezenta si directionarea energiei intr-o anumita directie.

*CONFLICTELE: a mentaliza versus a simti.

*AMETEALA: mersul intre cele doua lumi mental si spiritual.

*NIVELE DE CONSTIINTA:straturi asezate unele peste altele,nivele de vibratie

*FEMININ SI MASCULIN IN ECHILIBRU:forta donatoare si cea receptoare, inima si mintea-pentru o existenta armonioasa , ele trebuie sa fie in echilibru:daruiesti si primesti, iubesti si esti iubit(acceptat)

*VIRUSUL ENERGIEI SEXUALE:este denumit si parazitul:exista in minte si se hraneste cu emotii si drama(uz si abuz, manipulare)

*DEMONII INTERIORI: dorintele mentale false(necentrate la sine, la esenta fiintei)

*VECHEA SI NOUA PUTERE:vechea putere era mentala(seductie), noua e spirituala, profunda (iubire neconditionata si manifestarea ei)

*INCREDERE IN SINE/IN ALTII:incredere in divinitatea interioara, in Forta Vietii (prezenta atat in noi cat si in altii;sinele o recunoaste)

*REFLEXIE VERSUS PROIECTIE/SUVERANITATE:autenticitate in tot ce gandesti si faci.

*SEDUCTIA:atractie falsa, mentala

*NOUL TIP DE INVATARE:ABSORBTIE ENERGETICA SI EXPERIMENT:simpla respiratie inseamna acceptare, absorbtie energetica;energai absorbita e centrata la sine si apoi manifestata.

*A DIGERA:a accepta si a elibera-a lasa energiile sa circule

*ASUMAREA ACTELOR:fiecare e responsabil pentru propriile actiuni nu insa si pentru modul in care altii le percep sau raspund la ele.

*JUSTITIE DIVINA(LEGEA KARMEI):fiecare actiune are consecinte;atunci cand ne asumam actul , ne asumam si consecintele.

*ABUNDENTA:manifestarea iubirii neconditionate in plan fizic.

*FLEXIBILITATE:capacitatea de a schimba perspectiva

*FRUSTRAREA , FURIA SI AGRESIVITATEA;emotii negative care arata atasamentul de tipare, scheme vechi.

*PERSPECTIVA LARGITA SI VIZIUNE:un mod intelept de a vedea viata

*INTUNERICUL SI RAUL:inconstienta, dezechilibru, indepartare de divin.

*MISCATORII DE ENERGIE:cei care merg acolo unde sunt energii blocate si le duc dintr-un loc in altul, sau de la un nivel la altul

*TUBUL REALITATII/LIMITAREA SI EXTINDEREA:realitatea e creata de convingerile noastre; la fel si limitarea:noi insine ne-o impunem;extinderea largeste perspectiva si ne ajuta sa atingem alte nivele de constiinta.

*TESTAREA REZISTENTEI: se testeaza reactia la anumite concepte, intamplari;daca nu exista reactie emotionala, rezistenta e zero.

*DISTRAGERI:actiuni superficiale care distrag atentia de la esenta.

*AUTENTICITATEp;a fi tu insuti oriunde si oricand

*PORTI ENERGETICE::”usi” care se deschid pe masura ce pasesti pe Cale.(nici macar nu stii ca exista inainte de a porni)

*SHARING:tot ce daruiesti si ce primesti trebuie sa fie centrat la sinele divin:astfel reusesti sa impartasesti totul atat cu divinitatea din tine cat si cu cea din altii.

*SCHIMBAREA CENTRULUI:mintea pierde rolul de conducator si se supune inimii.

*DUREREA SI SUFERINTA VERSUS EGO:convingerile false creaza ego;neimplinirea lor creaza suferinta iar durerea inseamna lipsa de autenticitate.

*IDOLATRIA: a avea incredere in altul mai presus de tine insuti.

*DEPENDENTELE VERSUS ROBIE/SCLAVIE:lipsa de iubire conduce la dependenta si dependenta la robie(devii scalvul celui care-ti ofera “drogul”)

*CELE 4 ASPECTE ALE PERSONALITATII:masculin, feminin, parinte si copil;ca sa ne simtim un Om complet trebuie sa le acceptam si sa le manifestam pe toate in viata noastra.

*ADEVARATUL SACRIFICIU:renuntarea la ego.

*PUTERE INTERIOARA:adevarata putere sta in prezenta , focalizare si actiuni constiente

*CONSTIINTA-constienta creaza energia;mai intaia fost constiinta(constienta) , apoi dragostea si apoi au venit toate celelalte.Daca nu exista constienta Sinelui si a lumii-nu exista nimic(nu existam suntem morti)

*RELATIILE-ii cunoastem pe altii prin ceea ce ne uneste cu ei-nu exista cunoastere si comuniune totala.

*ABSORBTIA ENERGETICA-absorbim energiile celor din jur ca sa ne putem relationa cu ei si sa-i intelegem.Cand ne deconectam de la mental-absorbim energiile in inima pentru a ne putea relationa altfel cu mediul.

*PROTECTIE SI AJUTOR DIVIN-trebuie sa cautam ajutor privind spre cer si nu spre cer si nu spre oameni;chiar daca ajutorul vine direct(prin revelatie-stii ce sa faci) sau printr-un alt om-este in numele Creatiei si este Ajutor Divin

*CALEA SPRE DIVINITATE-natura si cu participarea omului

II.INTROSPECTII

1.VIATA FARA DRAGOSTE

Viata fara dragoste duce la separare, feeding si deviatii care produc rani(Involutie, Shrinking-contractie, stafidire)

Lipsa dragostei se manifesta in plan fizic prin nivel scazut de glicemie, nevoia de zahar, care este un substitut al iubirii.
Deviatiile duc la separare de divinitatea interioara-in consecinta Universul reactioneaza agresiv, se produc rani, cicatrici-contractie,blocaje(care pot duce la cancer "impotmolire mentala")
E nevoie de deschidere neconditionata, de iubire de sine-astfel vindecare vine din interior.

2.A FI TEACHER-TRAINER

Ca "teacher-trainer" munca si dedicatia e importanta.
E important cum a ajuns fiecare acolo(nu numai finalitatea, ci si drumul, dedicatia, vointa, motivatia)-mobilul care te-a determinat sa evoluezi , sa mergi pe Cale, si hotararea de a merge mai departe chiar in conditii adverse si cu multe dificultati.

3.IMPLICARE MULTIDIMENSIONALA

In orice te implici, trebuie sa fie multidimensional (sa-ti antrenezi mai multe aspecte, nivele ale personalitatii)-daca i se da importanta exagerata unui aspect, se neglijeaza altele se pierde echilibrul.

4.SISTEMELE:ACCESIBILE SI USOR DE ABORDAT

Trebuie mers la credintele de baza ale sistemelor:sa fie accesibile unor largi categorii de oameni si usor de abordat, indiferent de varsta, conditie fizica, materiala, mediu.
E valabil pentru toate tipurile de sisteme:de educatie, sanatate, evolutie spirituala, dezvoltare personala,alimentatie, moda, finante etc.

5.INVADAREA SPATIULUI ALTEI PERSOANE-CAUZA VIOLENTEI

Violenta si invadarea spatiului altei persoane au la baza lipsa de stimei de sine si a increderii in propriile forte (uneori punem posesiunile pe acelasi plan cu trupul nostru, si ne incredem in altii incercand sa le facem pe plac in loc sa ne iubim pe noi insine).
Odata legati de asemenea energii joase, interactiunile cu mediul sunt mentale-joase si pot duce la conflicte uneori violente.
Orice incercare de recucerire a spatiului propriu este dificila si trebuie sa fie insotita de renuntare la ego si posesiuni, de deschidere, generozitate, empatie si comunicare afectiva cu mediul.

6.ILUMINAREA SI VIATA DE FAMILIE

Iluminarea nu presupune abandonarea familiei: cei care o fac se priveaza singuri de unele lectii de viata, lectii ce nu pot fi asimilate decat in “vartejul vietii pamantesti; Abandonand familia si societatea, adeptul “chiuleste”de la scoala vietii.(ilustratie visul in care ma revad “chiulind de la scoala” dar nu pentru ca imi doream asta, din contra ci pentru ca energiile erau prea joase si deci incompatibile cu drumul meu.)

7.NASTEREA SI MOARTEA

Nasterea si moartea sunt tranzitii ciclice, transmigratii ale Spiritului, nu un inceput si sfarsit absolut;ceea ce se naste si moare este corpul fizic (primit la nastere)si eul personal (format).
Lumea fizica este un taram trecator al iluziei pe care ni-l putem crea singuri atunci cand ne eliberam cu adevarat.

8.EFECTELE BENEFICE ALE MEDITATIEI

Cultivarea elixirului intern este necesara pentru strabaterea lungului drum catre Iluminare.
Cand stai fara sa faci nimic, atentia se indreapta spre Interior si pierderile energetice inceteaza;energia circula in Interior, vindecand trupul, energizand creierul, echilibrand organele vitale, marind capacitatea mentalului temporal;practicata zilnic, meditatia umple rezervoarele cu esenta, incarca “bateriile” si sporeste vitalitatea spirituala (cultiva spiritul in loc sa-l distraga, sa-l imprastie)
Meditatia are numeroase aplicatii medicale, atat curative cat si preventive.

La inceputul practicarii ei, mintea este foarte putin cooperanta:mentalul emotional se opune propriei extinderi incercate de forte inalte ale constiintei spirituale;emotiile si egoul nu vor sa fie domolite caci ele se distreaza in circul zilnic al senzorialului si dezordinii emotionale, desi acest joc epuizeaza energia, degenereaza trupul si extenueaza spiritul: cand mintea divagheaza, atentia zboara catre exterior indepartandu-se de procesul alchimiei interne.

Meditatia actioneaza la toate cele trei nivele: esenta(trup), energie(respiratie) si spirit (minte).Primul pas este adoptarea unei pozitii confortabile, cu greutatea repartizata in mod egal, indreptarea coloanei vertebrale si acordarea atentiei tuturor senzatiilor fizice: frig, cald, tremuraturi;cand corpul s-a echilibrat, atentia se indreapta la al doilea nivel: al respiratiei si energiei.
Cel de-al treilea nivel este Spiritul:cand respiratia este regulata si energia curge liber, atentia se concentreaza asupra gandurilor si sentimentelor ce se formeaza si dispar, pe constiinta care se extinde si se contracta, pe intelepciunea si ideile care apar spontan, pe imaginile ce apar fugitiv apoi dispar;ca rezultat, se pot dobandi “perceptii intuitive”:mintea golita si deschisa, clara si luminoasa, infinita si atotputernica:Constiinta Extinsa.

9.CULTIVAREA SPIRITUALA-CEA MAI BUNA CALE DE A SCHIMBA LUMEA

Embrionul spiritual este spiritul primordial adus la starea de constienta datorata fuziunii sale alchimice

cu energia:Apa si Focul (mama si tatal, yin si yang) se unesc pentru a crea energia originara.
Atunci cand puterile innascute ale Spiritului Primordial sunt trezite complet, fiinta iluminata dobandeste clarviziune, viziune asupra Universului, comunicari cu spirite necorporale si abilitatea de a "citi" gandurile oamenilor prin acordarea la aceeasi frecventa cerebrala.

Cultivarea spirituala este cea mai buna cale de a schimba lumea, pentru ca lumea este asa cum o percepem noi:daca constiinta se extinde, perceptia se schimba, imbunatatindu-se viziunea asupra lumii (cand mintea e pura, totul in jur va fi pur);cand ceva nu merge in Universul personal, trebuie sa cautam solutiile in noi insine (fara sa aruncam vina asupra altora); mintea trebuie curatata de emotii, ganduri negative, teama si lumea va deveni un loc placut pentru a trai fiindca durerile si suferintele nu exista decat in mental.

10.SIMPLITATEA VIETII FERESTE DE SEDUCTIE

Daca alegem un stil de viata simplu (pastrand doar esenta, fara atasament de materie,bani, dorinte nesanatoase de putere) evitam sa fim sedusi de energii joase si sa intram in lantul karmic.
Dorintele nesanatoase si atasamentrele ne fac vulnerabili la seductie: ne indepartam de divin, de viata adevarata, de armonie, echilibru, sanatate.

11.ACTIUNILE TALE TE MODELEAZA ENERGETIC

Actiunile tale te modeleaza energetic: ceea ce faci se imprima in ADN (codul genetic)care este un set de programe pe care le poti accesa si pe baza lor poti stabili diverse tipuri de interactiuni; intercatiunile pe care le ai te modeleaza energetic si iti croiesc Calea.
ADN-ul nu este fix-el este in contact continuu cu energiile exterioare(terestre, cosmice, cristaline, hristice) si se poate modela prin actiuni constiente: vechile programe care nu mai sunt actuale, nu mai folosesc se pot sterge si se pot imprima altele noi, mai simple , adaptate prezentului si care ne servesc in Creatie.

12.A TRAVERSA SITUATIILE FARA IMPOTRIVIRE

Cel mai bine e sa lasi sa treaca lucrurile si situatiile, nu sa te impotrivesti: sa traversezi situatiile, sa treci prin ele, traind multidimensional, urmandu-ti inima.
Toate manifestarile sunt energie si energia poate fi transmutata.
Daca mentalizezi si te impotrivesti, stagnezi din Evolutie.

13.INTERACTIUNILE MENTALE

Interactiunile mentale creaza legaturi mentale joase, karmice si atasament-viata devine grea si sufletul sufera.
Indeplinirea sarcinilor mental presupune un mare consum de energie.
Trebuie cautate interactiuni non mentale sau mentale usoare (creative) care sa permita radianta (dragostea) si evolutia la alte nivele de constiinta.

Daca nu le alimentezi cu energie(din pasiune), aspectele se hranesc cu energia ta si provoaca suferinta;daca se ajunge acolo, legaturile trebuie slabite sau intrerupte partial sau total, pentru o perioada.Trebuie create altele mai usoare sau mers"fara fir" pe feeling.
Ancorele sunt grele si "sfasie" totul:ele trebuie transformate in senzori (alese cand exista energie pentru a le alimenta, energie generata de pasiune si cand exista necesitate absoluta;astfel ele devin mai usoare,flexibile si permit libertatea de miscare si radianta-intri si iesi din situatii, fara atasamente)

14.METAFORA "TARANULUI DESCULT"

Trancederea metaforei "taranului descult" care lucreaza excesiv si ineficient dar nu se ingrijeste de nevoile lui reale si nici de ale celor din jur(nu comunica afectiv cu sinele si mediul) si-i lipseste focalizarea.

Munca trebuie sa fie usoara, eficienta, din dragoste sa implineasca fiinta atat spiritual, sufleteste cat si mental(emotional) si fizic; atunci cand muncesti trebuie sa te implici total 100%, sa te daruiesti si sa iubesti ceea ce faci;acest tip de munca iti va aduce abundenta pe toate planurile.

Trebuie sa traim in abundenta(nu in saracie nici in risipa si lux exagerat-dauneaza spiritului, sufletului,mintii si fizicului);moderatia si echilibrul este cheia unei vieti armonioase.

15.ACTIUNILE UNILATERALE

E bine sa eviti actiunile unilaterale in orice domeniu, ele duc la feeding (A B);~~treb~~uie dezvoltate mai multe ramuri (A.....B.....C.....D);interactiunile trebuie sa fie non mentale, din dragoste(pasiune):trebuie sa daruim neconditionat fara a astepta nimic in schimb si trebuie sa avem interactiuni multiple A cu B,C, D.....si simultane;fiecare raspunde cum poate, important e sa te deschizi si sa daruiesti, sa-ti manifesti pasiunea, focul interior;energia se va intoarce in forma potrivita (din sursa aliniata)

Nimic nu trebuie fortat mental (sau ales la nivel superficial cu filtrul mintii:"asta da", "asta nu"
cu gandul la finalitate sau la emotii de suprafata, la expectative(ce anume vrei tu sa primesti si ce nu vrei), la urmarirea unui rezultat anume.

Trebuie sa alegem directia in care avem ceva de daruit(nu in care asteptam ceva) si sa urmam schema: "daruiesc neconditionat si apoi astept ca Universul sa raspunda-prin cine anume e deschis si acordat la frecventa-si accept ceea ce primesc ca fiind potrivit si lucrez cu energiile.

16.STRATURILE

Materia e foarte joasa (mentala) si trebuie lucrat cu "mai multe straturi" care se contopesc energetic pentru a ajunge la Esenta:2,3, 4 materiale (interactiuni diverse) pana a ajunge la cel potrivit:1=energie veche, 2= contine si energie noua,3 =energie complet noua;de aici incolo se poate crea.

17.FORME FARA FOND

Nu trebuie cautata umplerea formelor cu energie mentala grea(casatorie, job, casa, relatie)inainte de implinirea pasiunii inimii(iubire neconditionata fata de sine si lume, radianta catre toate aspectele) caci acest drum duce spre Iad(mental, astral)

Trebuie cautate interactiuni pe baze reale:dragoste, creatie, daruire si apoi cu ajutorul lor formele capata contur.

18.IMPLINIREA VISELOR

Energia exista pentru implinirea viselor, nu pentru a implini nevoile altora(ea urmeaza Pasiunea nu Mintea);
Ceilalti pot primi statut de co-creator, daca participa.

19.INDEPENDENTA INDIVIDULUI

Trebuie incurajata independenta individului-in cadrul unei comunitati (nu e necesar sa fie singur , sa se izoleze ca sa poata sa fie independent)-poate exista alaturi de ceilalti.

Relatiile trebuie sa fie corecte-de ajutor, sprijin si empatie reciproca.

Relatiile incorecte cu mediul(de dependenta, sclavie, lipsa de afectiune si empatie, de feeding, invadarea spatiului propriu)-duc la rupturi, izolare.

20.ARIA DEZECHILIBRELOR

Dezechilibrele (energiile joase, mentale) se aduna in aria mai vulnerabila (haine, design, alimentatie, zona afectiva, spatiul de locuit) in exterior si in anumite zone din corp (zona sacrala, picioare in interior, pentru ca sa fie vindecate si apoi eliberate.
Ele atrag materie joasa (materiale, aparate, alimente joase, mentale cu care interactioneaza ca sa se armonizeze reciproc).Cand energiile sunt armonizate (se realizeaza echilibrul), materia joasa e eliberata si soseste alta de vibratie inalta.

21.GUNOAIELE CARE IES LA SUPRAFATA CAND TE DESCHIZI

Cand te deschizi, ies la suprafata gunoaiele .Nu trebuie sa invinovatesti oamenii de modul cum reactioneaza, ei isi scot la suprafata frica, neincrederea, vulnerabilitatea (de multe ori reactioneaza agresiv din atasament).
E nevoie de comunicare afectiva, de empatie reciproca pentru ca momentele grele sa fie depasite si sa fie creat un “nou climat de incredere si colaborare”, un alt tip de echilibru.

22.CURATARE ENERGETICA

Energiile sunt extrem de pervertite (mentale), departe de esenta fiintei, de dragoste-in toate domeniile vietii.
E nevoie de energii proaspete, primordiale:incepand cu hrana vie, cruda, si continuand cu o viata simpla pentru ca umanitatea sa se poata regenera.
Sofisticarea conduce la indepartarea de esenta iar umanitatea se indreapta spre animalitate;doar dragostea si simplitatea o poate salva de la degradare.

23.ADAPTAREA REALA(RELATII CORECTE CU MEDIUL)

Adaptarea inseamna relatii corecte cu sinele si cu mediul;de la esenta la esenta.
Uneori toata viata omul cauta acel punct de echilibru:adaptarea reala;el e greu de gasit din cauza greselilor comise de generatiile trecute(care sunt inscrise in ADN-ul nostru)
Pana cand nu se realizeaza adaptarea reala-se pierde tot ce s-a realizat(caci era mental, limitat)

24.TRATAREA DEZECHILIBRELOR ENERGETICE

Cand suntem noi insine in proces de reechilibrare, intalnim , pe drum, si dezechilibrele altora(care vin sa se echilibreze);aceste dezechilibre sunt energii intunecate care vin din trecut ca sa fie acum abordate altfel(din perspectiva iluminata).
Universul percepe atunci cand noi cautam Sursa de Lumina in interior , tocmai pentru ca radiem si in exterior;exact atunci cand lumina e destul de puternica, energiile intunecate sunt atrase-vin sa se vindece, sa se echilibreze.

25.TERAPII BEHAVIOURISTE

Schimbarea comportamentului se poate face prin anumite tehnici care urmaresc constientizarea greselilor(simularea situatiiilor reale pana cand se realizeaza intelegerea si constientizarea), trezirea empatiei(se aplica tehnica schimbarii rolurilor -pentru a putea intelege situatia si din perspectiva celuilalt) si prin evaluarea consecintelor (punerea in discutie a legii bumerangului:"tot ce trimiti se intoarce la tine").
Atunci cand esti constient de actele tale, cand simti empatie pentru situatia celuilalt si esti constient ca in orice moment roata se poate intoarce, comportamentul tau este complet schimbat:experimentezi starea de trezire, constienta;actionezi adaptat atat nevoilor tale cat si ale celorlalti, momentului si posibilitatilor, bazat pe potentiale si alegeri nu pe trecut si tipare vechi.

26.DIVINITATEA INTERIOARA VERSUS FORTELE ASTRALULUI

Cand nu-ti asculti divinitatea interioara(nu ai incredere in sine), te deschizi fortelor astralului(si acorzi increderea altora);atunci nu mai esti tu insuti, ci o reflexie a altora (atat parerile tale, proiectele, planurile, obiectele pe care le folosesti, investitiile), iar situatiile nu sunt cele care sa te ajute sa progresezi, sunt cele pe care falsa ta identitate le atrage.

27.STAGNAREA ENERGETICA:UN PERICOL

Stagnarea energetica e un pericol:universul este in continua miscare si cauta sa stabileasca relatii, sa comunice.
Stagnarea atrage energii joase care vin sa rupa blocajele;se cauta un mod de comunicare, nu neaparat cel dorit (chiar si unul temporar);schimburile duc la progres si la echilibrare.
In orice moment , trebuie sa existe un mod de comunicare cu Universul (fie si non mentala), indiferent daca aceasta modalitate place sau nu mintii:oricum e temporara si e nevoie de ea pentru a comunica cu Universul(uneori vechile canale nu mai functioneaza si trebuie gasite altele pentru reechilibrare).

28.NOI UPDATEURI

Cand se fac noi updateuri, e haos, dezorientare si galagie(se paseste pe teren nou si realitatea se intoarce pe dos iar oamenii nu stiu cum sa reactioneze;de ambele parti se fac actiuni haotice-daca ar fi doar de o parte s-ar produce dezechilibre si polarizare).
Pendulul pur si simplu se desteleneste si o ia in ambele directii fara polarizare. Cu timpul, situatia se stabilizeaza (energiile se transforma, se combina si ramane ceea ce e potrivit)

29.LUMINA SI INTELEGEREA DIVINA

Frica exista doar in Intunericul mintii:atunci cand e lumina, e Intelegere Divina(compasiune) si frica , la fel ca si celelalte blocaje si emotii negative dispar.

30.ACCEPTAREA :DE LA PASIV LA ACTIV

Acceptarea pasiva e dezechilibrata si maladiva: nu poti accepta pur si simplu ce se intampla in jur fara sa actionezi, fara sa faci ceva (ceea ce simti ca e potrivit);a fi un privitor pasiv nu e o atitudine echilibrata , ci polarizata, inclinata spre o anumita parte:lipsita de compasiune fata de sine, de propriile sentimente si abilitati, de propriile talente si capacitati de implicare.

De multe ori nu ne place ceea ce se intampla:daca opunem rezistenta, cream obstacole energetice, daca acceptam pasiv, ne dezechilibram polarizand cu o anumita parte;normal este sa accceptam ceea ce nu putem schimba dar sa actionam si noi asupra realitatii cu resursele pe care le avem la indemana, sa ne implicam cat putem de mult si astfel, combinand cele doua polaritati (acceptam si suntem acceptati), ajutam la schimbarea realitatii.

31.SEPARAREA DE DIVIN

Atunci cand ne separam de sursa divina din interior, suntem vulnerabili la seductie(se hranesc energii mult mai joase care profita de miscarile noastre energetice fara a se realiza Misiunea pentru care ne-am intrupat(de slujire).
Restabilirea echilibrului se face prin eliberarea de interferente straine si restabilirea increderii:comunicarea cu divinul, ascultarea vocii si implinirea misiunii.

32.VIRUSI

Virusii sunt energii mentale care au misiunea de a “matura” alte structuri si energii mentale.
Ei sunt informatii deformate dar nu trebuie sa ne temem de ei caci ataca doar ce nu e autentic(ceea ce e mental, strain);atunci cand si-au terminat treaba, dispar fara urma.

33.ELIBERAREA

Eliberarea de mental este un proces:lungimea si dificultatea lui depind de karma; e dificil caci ruperea de legaturile mentale din viata actuala si din vietile trecute e dureroasa si dificila (ceilalti se impotrivesc).
In timpul acestui proces , se intampla si bune si rele (uneori avem senzatia ca mergem inapoi-caci nu este destula energie pentru a merge inainte)-in trecut, energiile erau dense, mentale (intuneric greu):daca n-a fost curatat, se manifesta si in prezent (intuneric :faci rau inconstient).
In timp, totul se echilibreaza (intunericul se curata) si ramane esenta.

34.UNIVERSUL INSEAMNA MISCARE ENERGETICA

Universul inseamna miscare energetica:nu se refera doar la miscarea in plan fizic, ci pe toate planurile, in toate domeniile;totul trebuie sa se miste, caci miscarea inseamna Evolutie.

35.SIMPTOMELE SI MIZERIA ASCENSIUNII

Cand un aspect blocat in mental bate la usa selfului, aduce cu el un bagaj urat mirositor de frica, furie, tristete, vina sau orice altceva l-a facut sa se ascunda.
Noi simtim acea energie si ne intrebam ce e in neregula cu noi;de fapt e o oportunitate de integrare:aceste probleme pot deveni cele mai mari daruri pe care ni le facem noua insine.

36.CONSTIINTA

Constiinta creaza energie;e uimitor sa-ti plasezi constiinta acolo unde alegi;realitatea nu se schimba imediat dar ai ocazia sa experimentezi ceea ce este si ce ai ales.

A pasi in constiinta si a simti energiile, apoi a alege ce ti se potriveste:iata adevarata libertate!

37.REZOLVAREA CONFLICTELOR

Pentru a rezolva conflictele interioare(intre minte si inima, vechi si nou), trebuie sa ajungem la o intelegere profunda a vietii, sa ne eliberam de trecut si de tiparele lui, de atasamentul de materie, de vina (care produce durere si indoiala), de dependente si sa ne permitem sa fim noi insine.

38.VINA -UN STIGMAT CARE IMPIEDICA ASCENSIUNEA

Vina este rezultatul suprimarii de catre societate (familie, mediu) a ceea ce suntem noi cu adevarat. (societatea ne-a "educat" sa fim altfel).
Cat timp nu renuntam la ce e fals si hranim acele energii, vom alimenta indoiala si nu vom fi cu adevarat liberi sa fim ceea ce suntem cu adevarat.

Comportamentele imprumutate si tiparele care dau dependenta se dizolva atunci cand permitem adevaratei noastre esente sa se manifeste prin noi: devenim o prezenta magnetica si vibranta, oriunde am fi.

39.PUTEREA PERSONALA

Motivul pentru care nu ne imbratisam puterea personala(creativa, financiara, vindecatoare, sexuala) de frica sa nu abuzam de ea(sa n-o folosim gresit asa cum am facut-o in trecut).
Suntem foarte duri cu noi insine, in loc sa permitem ca totul sa se intample natural, cu gratie.

40.UN NOU ECHILIBRU

Atunci cand vechile interactiuni nu mai functioneaza , exista blocaje si dezechilibre , trebuie sa ne indreptam spre interior si sa gasim forta si energia necesara sa facem schimbari pe toate planurile.
Aceste schimbari care vin din interior (sentiment) si se reflecta in exterior si conduc la stabilirea unui nou tip de echilibru: lucrurile se amesteca, se contopesc, soseste energie noua, perspectiva se largeste si realitatea se extinde.
Sufletele luminoase fac o asemenea munca alchimica si deschid noi portale energetice(Portale Celeste) ajutand la raspandirea Luminii , a adica a energiei hristice pe Pamant, ceea ce conduce la Evolutie, ridicarea Constiintei si stabilirea unui Nou Tip de Echilibru.
Perioada in care se munceste alchimic la transmutarea energiilor este dificila, caci se traverseaza un gol energetic;cei intelepti insa cunosc ca "greul trece" si apoi se instaleaza un Nou Echilibru (e mai multa lumina in vietile noastre si putem trai mai usor si mai frumos, cu mai multa dragoste fata de noi insine si de semeni)

41.TREZIREA SPIRITUALA

Trezirea spirituala inseamna " a deveni constient de tine insuti, de ceea ce simti si de potentialele din jur , ale valorifica,a lucra cu energiile constient fiind ca ele sunt acolo ca sa te serveasca, doar ca trebuie sa stii cum anume sa le utilizezi, a servi idealuri inalte si nu interese limitate, egoiste.
Trezirea spirituala implica si un grad ridicat de responsabilitate, constiinta morala si civica caci la o fiinta trezita, energiile sunt amplificate:tot ce simti, gandesti si infaptuiesti capata amploare, se intensifica, deci trebuie sa fii atent si mereu constient, caci poti influenta totul in jur!

42.OMUL NOU

Reunind in el doua nivele de constiinta:intelectul local (interesele corpului-biologic) si intelectul

nemarginit (constiinta unica-universala);acest OM este nemarginit in posibilitatile sale.
*nu cunoaste frica de moarte
*nu are corp permanent, isi poate alcatui unul in functie de necesitati, din materialul cel mai potrivit in orice loc de pe Pamant, modeland forma cea mai confortabila, adaptandu-l la conditiile mediului exterior.
*nu sufera de frig, foame, de lipsa unui acoperis deasupra capului.
*poate sa se gaseasca in conditiile cele mai propice pentru situatia ceruta (in forma optima) sau paote sa-si dezintegreze corpul contopindu-se cu Constiinta Unica fara sa-si piarda propria individualitate.
*nu-i e teama de razboi dar nu-l provoaca (nu are nevoi limitate de spatiu)
*nu are nevoie de bani sau haine (si le confectioneaza singur din ceea ce gaseste)
* nu sufera de singuratate si nu simte frica-El este TOTUL (Omul Adevarat, Steaua cu 5 colturi)

43.SUBLIMAREA TRAIRILOR JOASE

Trairile joase(gandurile, emotiile, dorintele la nivel mental jos-fara sa includa aspiratiile sufletului si sa se supuna Spiritului) trebuie sublimate(rafinate, transformate) prin alchimie interioara;daca avem astfel de trairi si ganduri nu trebuie sa le negam sau sa le ascundem in adanc(refulare, nici sa ne invinovatim ptr ele:ele sunt acolo cu un scop ca sa evoluze -sa fie tranformate , sa se ridice la alt nivel;fie ca sunt culese din mediu, fie ca sunt informatii genetice care se activeaza in anumite conditii, fie ca sunt energii joase ascunse in alte taramuri de generatiile trecute fiind ca n-au fost in stare sa le faca fata-acum e momentul ca ele sa fie aici ca sa fie vindecate, transformate.
Negandu-le sau fugind de ele(refugiindu-ne in rutina, medicamente, droguri , alcool sau mancare) nu facem decat sa amanam momentul confruntarii cu ele, fiindca ele tot trebuie sa iasa la suprafata odata si odata si e mai bine mai devreme decat mai tarziu:odata ce ele sunt transmutate si ne eliberam de mental, putem evolua nestingheriti.

Emotiile negative pot fi transformate in sentiment pur, iubire neconditionata, prin acceptare, si primire in inima;emotiile devin astfel combustibil pentru Creatie, in loc sa fie niste deseuri care ne stau in cale.
Gandurile negative pot fi sublimate prin comunicare reala(afectiva) cu sine si cu cei din jur:nu ma refer doar la comunicarea verbala ci la tot ceea ce facem, daruim sau cerem;totul trebuie sa vina din inima: sa nu fortam pe cineva sa faca ce nu-i place si nici noi sa nu facem, sa vedem ce e posibil si cand anume si sa incercam sa realizam impreuna ca sa ne placa rezultatul, nu doar sa comandam altora fara sa participam, sa incercam sa intelegem ce simt ceilalti de ce pot sau pot face un anumit lucru (constitutia si drumul vietii le permite sau nu).
Dorintele joase, la nivel mental pot fi sublimate prin proiecte care include aspiratiile sufletesti si sunt realizate sub conducerea spiritului.
Deprimarea sau agresivitatea, revolta pot fi sublimate in acceptare a vietii, dar nu una pasiva ci una activa:accept ce nu pot schimba si schimb ce pot, fac ceva ca sa construiesc lumea in care vreau sa traiesc, nu ma complac in mizerie , pasiv.
Alchimia interioara e foarte importanta-caci ceea ce se petrece in interior se manifesta apoi si -n lumea exterioara(e important sa regasesti echilibrul mai intai in tine si apoi sa-l manifesti in lumea inconjuratoare) prin pasiune, implicare, proiecte,alegeri totale, rezolvarea problemelor si a sarcinilor, stabilirea de noi tinte.

O existenta armonioasa cu trairi inalte inseamna o viata traita cu o bucurie pura, simpla, fara motiv.

44.ANDROGINUL

Figura androginului e redata cu destula exactitate in scrierile lui Platon:infatisare rotunda, 4 maini, 4 picioare,un singur chip cu 2 fete, 4 urechi, 2 organe de procreatie.
Androginii umblau drept ca ceilalti oameni in orice directie doreau;daca alegeau sa iuteasca pasul se sprijineau pe cele 8 membre-rostogolire circulara, un fel de tumbe si cadeau mereu in picioare.
Aveau rezistenta si virtute miraculoase si o cutezanta fara margini.
La un moment dat au suparat zeii cu indrazneala lor si drept pedeapsa au fost taiati in doua(au devenit neputinciosi, jumatatile cautau sa se alipeasca;in dorul de contopire uitau de toate, nu le trebuia nimic, nici hrana, nici nu se puteau apuca de vreo treaba)
Neamul mergea spre stingere caci nu zamisleau ca oamenii normali-ci in pamant.(in afara trupului)
Ca sa se pastreze neamul ,zeii le-au modificat modalitatea de procreere-puteau zamisli acum ca si oamenii in trup-si astfel se puteau uni si cu oameni obisnuiti ca sa procreeze

III.DESCOPERIRI

1.Viata se descopera pe masura ce o traiesti

Viata se descopera pe masuta ce o traiesti constient: in fiecare moment al ei, esti autentic(tu insuti),esti conectat la divinitatea interioara, simti energiile din jur si potentialele, iti focalizezi energia si alegi ceea ce e potrivit pentru tine si cei din jur.
Ce inseamna sa fii autentic? Sa renunti la ce nu-i al tau (la lucrurile mostenite de pe linia ancestrala sau imprumutate din mediu, la cele asimilate fara discernamant prin asa zisa "educatie") si sa te rezumi la esenta fiintei tale(simplitate, intelepciune, discernamant, iubire neconditionata, creativitate): sa te simti bine in pielea ta, cu ceea ce esti si ce faci, sa fii impacat cu tine insuti si cu mediul, cu fiecare pas, cu fiecare decizie pe care o iei, sa valorifici la maximum potentialele care ti se ofera punandu-ti amprenta proprie pe energiile cu care vii in contact si cel mai important sa te iubesti si sa te accepti pe tine insuti, sa-ti onorezi divinitatea interioara si alegerile si cu timpul vei reusi sa-i accepti si onorezi si pe altii, iubindu-i tocmai pentru acea scanteie divina care se afla in fiecare dintre noi si care ne tine uniti si ne ajuta sa comunicam la nivel sufletesc, empatic.
Cand esti autentic si te manifesti ca atare, punandu-ti amprenta proprie pe energiile din jur, viata ti se reveleaza:nu e nevoie sa stii dinainte caci descoperi pe masura ce lucrezi cu energiile, absorbind din mediu informatiile necesare. Nu e nevoie nici de "educatie" sau invatauri doar de ghidaj caci intelepciunea autentica este cea care te indruma ce sa faci iar constiinta trezita nu te lasa sa faci ce nu e potrivit.
Viata e o aventura caci traiesti cu pasiune fiecare clipa si mereu descoperi ceva nou:astfel te instruiesti, te perfectionezi la fata locului lucrand cu energiile, fiind prezent, nu asimiland cunostinte pe care nu le-ai verificat , aplicat sau pe care nu ai reusit sa le adaptezi sau sa discerni daca -ti sunt potrivite sau nu.

2.A te cunoaste pe tine insuti

E important sa te cunosti pe tine insuti, sa afli ce-ti place sa faci :sa explorezi potentialele, eliminand ce nu-ti place si ce nu-ti e potrivit (nu ai talent in domeniu, chiar daca e la moda, la mare cautare si altii fac acest lucru insa pe tine nu te ajuta sa-ti dezvolti aptitudinile necesare in aceasta viata sau sa progresezi la toate nivelele, te limiteaza)
E important ca si copil, viitor adolescent sa incurajezi jocul, hobbyul ca sa-ti descoperi aptitudinile pe care mai apoi le poti valorifica creand un job pentru tine : o afacere sau o activitate in care sa ai statutul de partener (asociat);a lucra pentru tine e foarte important si poti sa te motivezi inca din copilarie, facand lucrurile pentru tine, asa cum simti, nu pentru altii si cum spun altii.
Trebuie sa-ti asculti vocea interioara si sa-ti dezvolti increderea in propriile forte: de acolo vine multumirea sufleteasca si iubirea de sine, aprecierea.
Inveti sa te bazezi pe tine insuti si sa-ti asumi responsabilitatea atat pentru succese cat si pentru esecuri, forta de a depasi blocajele si de a merge mai departe, schimband ce e posibil si acceptand ce nu poti schimba la acel moment.

3.Timp liber de calitate

Petrecerea timpului liber in mod creativ e foarte importanta pentru dezvoltarea personala:hobbyuri artistice si creative precum mestesug,pictura, fotografie, design,modelaj, creatie literara sau

muzicala,dans, activitati in aer liber, excursii tematice, sport sau arte martiale -tehnici energetice si de autoaparare;toate te ajuta sa te cunosti si sa te intelegi mai bine, sa-ti dezvolti talentele si aptitudinile, sa lucrezi cu ceea ce ti se ofera interactionand astfel cu mediul si punandu-ti amprenta proprie pe energii , manifestandu-ti pasiunea si originalitatea si creand lucruri atat estetice, originale, inventive cat si utile tie si celor din jur;astfel evoluezi si tu si ii ajuti si pe cei din jur sa evolueze(familie, comunitate, societate in general-la nivel national cat si zonal, global)
Petrecerea timpului liber devine astfel un generator de energie(in loc de consumator), un mod interactiv de relationare cu mediul cat si o sursa de stabilitate emotionala,o posibila sursa de venituri sau baza crearii unor relatii armonioase cu mediul (se pot organiza intalniri , ateliere comune cu demonstratii, tutoriale, schimb de experienta si targuri de de produse cu vanzare, schimb,donatii, colaborari)

4.Introspectia interioara

Introspectia interioara (retragerea in singuratate in scopul regasirii sinelui) si meditatia(a nu face nimic) , redactarea unui jurnal, sintetizarea ideilor din lecturi sau cursuri pentru a fi asimilate si puse in practica, crearea unui set propriu de valori cu drepturi si indatoriri sunt toate lucruri necesare unui om in formare ;autocunoasterea, definirea propriilor abilitati si limite, a propriului set de valori morale, ca baza de interactiune cu mediul- toate ne ajuta sa ne formam o personalitate puternica, independenta si capabila sa aiba interactiuni sanatoase cu mediul: sa fie constienta de ceea ce poate oferi si de ceea ce are nevoie ca sa fiinteze in armonie cu sinele si mediul.

5.Studiul personalizat

Alegerea modului potrivit de a studia, de a asimila informatii, de a te dezvolta este esentiala pentru fiecare individ: invatarea prin descoperire, asimilarea de cunostinte prin experienta si practica, cursuri la distanta, personalizate, studiu individual asistat de carti, profesori virtuali si Internet, formarea prin ucenicie in campul muncii precum si autoformarea cu ghidaj sunt toate optiuni alternative ale sistemului de educatie.
Alegerea variantei potrivite(poate fi una sau combinarea mai multor variante se face personalizat in functie de oportunitati, potentiale, aptitudini si talente, preferinte si eficienta dovedita de teste si perioade de proba);alegerea corecta a modalitatii de studiu (inca de timpuriu) scuteste eventualele erori si nepotriviri, conduce la eficienta si la independenta (gasirea drumului propriu, implinire, abundenta si trairea vietii cu bucurie)

6.Armonia in relatii ;Alegeri

Relatiile armonioase cu mediul (familie, cunostinte, prieteni, partener, colegi si colaboratori), relatii bazate pe iubire neconditionata si acceptare reciproca, pe empatie si afectiune adevarata sunt esentiale pentru o fiintare armonioasa si o dezvoltare normala.
Relatiile trebuie sa fie nici putine nici multe, alese selectiv pe baza de afinitate reciproca, consolidate in timp.

Alegerea locului unde vrei sa traiesti e foarte importanta: poate sau nu sa coincida cu locul nasterii;locul pe care-l alegi este in legatura cu misiunea pe care o ai de indeplinit si conditiile prielnice de acolo;sufletul alege experienta cea mai complexa unde i se ofera experientele necesare Evolutiei.

O alegere completa trebuie sa includa toate aspectele, fara a acorda atentie speciala unuia dintre ele, in detrimentul celorlalte.

8.Autenticitatea

Trebuie sa te inconjori de oameni autentici si de lucruri originale: ele degaja energie pura, hristica, iubire neconditionata si te ajuta sa mentii legatura cu partea divina din tine.
Trebuie sa ai ganduri si sentimente pozitive, luminoase, inaltatoare ca sa atragi energii potrivite.
Cand mergi undeva sau alegi o anumita experienta(relatie, interactiune) trebuie sa simti energiile, sa vezi dincolo de aparente, in profunzime.

9.Slujirea idealurilor inalte

In viata e bine sa slujesti idealuri de iubire inaltatoare(pentru Planeta, mediu, oameni aflati in suferinta, comunitati mai putin dezvoltate) si de slujire :sa le impartasesti altora mai putin evoluati din experienta ta ca si ei sa poata sa se ridice si sa atraga in viata lor energii mai inalte.
Gandind, simtind si actionand astfel, se depaseste nivelul mental jos atat in plan personal cat si colectiv(egoism, separare, legaturi karmice, atasamente) si se ating alte nivele de constiinta care conduc la evolutie (pe plan individual si colectiv, atat la scara redusa cat si la scara larga)

10.Existenta multidimensionala

Trebuie sa ai o existenta multidimensionala (nu doar limitata la planul terestru si la aspectul uman, superficial);trebuie acceptate si integrate si energiile cosmice, celeste,trebuie pastrata mereu conexiunea cu divinitatea interioara care ne ajuta sa ne implinim sufleteste si sa integram energia hristica(cristalina).
Existenta multidimensionala este un izvor de nesecata bucurie.

11.Echilibrul in viata

Echilibrul in viata (fericire, armonie,abundenta, sanatate) nu presupune sa ai ce vrei ci ceea ce-ti place: adica sa elimini treptat ceea ce nu-ti place, ce nu vrei, ce simti ca nu ti se potriveste, ca nu-i al tau si sa ramana esenta, ce alegi tu cu inima si prin aceasta alegere focalizata(exprimare a sinelui divin)devine al tau pentru ca rezoneaza cu ceea ce exista deja in interiorul tau.
Orice alegere este energetica : atragi din exterior ceea ce exista deja in tine (ai creat prin imaginatie sau ai transformat prin alchimie);orice alegere e potrivita si te reprezinta la un moment dat insa, atunci cand energia se schimba(au loc alinieri), poti sa renunti la ea si sa alegi altceva ;poti de asemenea extinde sau tranforma energia deja existenta ca sa ti se potrivească si sa poti interactiona cu ea.
Echilibrul inseamna armonie intre uman si divin, manifestarea pasiunii(a focului interior), a bucuriei de a trai aici si acum, schimburi corecte cu mediul (empatie, compasiune, acceptare si generozitate reciproca)

12.Evitarea rutinei

Trebuie sa evitam rutina in activitatea cotidiana: sa incercam sa iesim din tipare, sa facem lucrurile

altfel, in mod creativ, (sa invatam si sa experimentam in fiecare zi ceva nou),sa evitam cliseele lingvistice, sa ne exprimam creativ(sa invatam cuvinte, expresii noi), sa vorbim din inima, sa comunicam scurt dar real, cu daruire, afectivitate.

Sa ne e preocupe mereu innoirea pe toate planurile, sa incercam lucruri noi,situatii noi, sa acceptam idei noi, sa experimentam, sa ne largim perspectiva, sa extindem realitatea limitata cu ajutorul imaginatiei noastre si sa ne punem ideile in practica, ajutand Evolutia(personala si a Societatii)

13.Agresivitatea

Agresivitatea inseamna atasament de scheme mentale, vechi; daca vedem astfel de manifestari, nu trebuie sa reactionam mental(sa raspundem sau sa opunem rezistenta, caci stopam Evolutia)
Emotiile negative, energiile mentale, joase trebuie transformate prin alchimie interioara: energiile se echilibreaza (yin si yang, apa si foc, masculin si feminin):respiratia profunda inseamna acceptare.
Acele energii sunt transmutate- sunt transformate in energie pura care trebuie folosita in Creatie: trebuie sa folosim acele energii, lucrand cu ele, ca sa creem o Noua Lume pentru noi si pentru cei din jurul nostru:energia este acolo ca sa ne serveasca, trebuie insa sa fim constienti de acest lucru si sa stim sa valorificam la maximum potentialele.

14.Meditatia(a nu face nimic)=echilibrarea energiilor interne

Meditatia este un instrument extrem de puternic de reechilibrare a energiilor interne: a sta pur si simplu fara sa faci nimic(fie ca esti acasa, intr-un fotoliu, hamac, intins pe jos, pe pat sau altundeva, in natura, pe malul unei ape sau oriunde, ascultand muzica de relaxare si respirand profund)
Meditatia inseamna indreptarea atentiei spre interior si atrage reechilibrarea(restabilirea contactului cu divinitatea si o vulnerabilitate minima la fortele astralului)

15.Tacerea=privire in interior

E bine sa practicam tacerea zilnic si sa vorbim doar cand avem ceva important de spus (ceva valoros, esential, de ajutor atat noua cat si celorlalti);acel ceva trebuie exprimat scurt, concis, cu motivatie si ilustratia propriului exemplu ca sa poata fi inteles(asimilat)
Vobirea din inima se deosebeste de vorbaria goala(mentala): ea inseamna comunicare adevarata si conduce la vindecare.

16.Universul are nevoie de hotarare.

Universul are nevoie de oameni hotarati, cu incredere in sine, nu de cei care oscileaza, ii asculta pe altii , sunt nehotarati sau nu stiu cum sa procedeze intr-o situatie sau alta.
Atunci cand esti echilibrat , stii ce sa faci si te exprimi cu hotarare, miscand energiile intepenite de mult timp.

17.Energii aliniate

Cand deschizi portale nealiniate cu energia ta, provoci dezechilibre(vin energii rele care lovesc);
Dorintele joase(care vin direct din taramurile apropiate pamantului-Astral-ating pe cei vulnerabili-aflati in Ascensiune);satisfacerea lor ca atare poate crea dezechilibre:caci deranjam ordinea deja existenta , atingand mental portale nealiniate (energii care nu sunt acordate la frecventa noastra si care se intorc impotriva noastra ca sa ne testeze forta:daca rezistam inseamna ca e dorinta inimii, daca renuntam inseamna ca a fost ceva mental , de suprafata.

Trebuie mereu sa cautam energii aliniate cu ale noastre si sa asteptam momentul potrivit ca sa ne putem implini dorintele de baza.

IV.SPEECH-URI

1.Iubirea

”Precum iubirea va incununa(recompenseaza, sporeste calitatile), ea trebuie sa va si crucifice (egoul, energiile mentale), precum ea va ajuta sa cresteti, ea trebuie sa “va reteze uscaciunile”(obiceiurile proaste, programele distructive)”Khalil Gibran

Iubirea adevarata este ca o furtuna, ca un val care soseste in viata noastra sa stearga tot ce e vechi si nefolositor: rutina,atasamentul de materie, relatiile bazate pe uz si abuz, sa reteze “uscaciunile” (programele distructive mostenite fie pe cale genetica, fie dobandite din mediu prin actiuni incorecte care duc la acumulare de energii straine).
Ea este un foc care arde, curata, purifica intai locul unde vrea sa-si sadeasca samanta si sa creasca, taie din radacina tot ce e rau si distructiv pentru dezvoltarea armonioasa a personalitatii. Purificarea este un proces dureros, caci energiile mentale , egoul este sacrificat pe altarul Iubirii, insa fara aceasta jertfa, inflorirea, regenerarea nu e posibila.Cu cat jertfa e mai profunda, fiinta se purifica si poate iubi cu adevarat, atat pe ea insasi cat si pe cei din jur.

Legenda Pasarii Phoenix este o parabola a iubirii : “isi va cladi un cuib din spini impodobit cu pietre pretioase unde se va retrage si va arde pana se va transforma in cenusa;apoi va reinvia din propria cenusa (exista viata dupa ego) si va zbura spre Soare rasare ca sa se regenereze si sa traiasca adevarata Iubire si la timpul potrivit se va intoarce la locul unde si-a cladit cuibul purtand acele energii noi,
si-l va recladi cu dragoste”

Iubirea este Calea inimii:intuneric si lumina impreuna, caderi si ridicari.(Shaumbra)
Iubirea este o poveste de -o viata (sau poate de mai multe vieti), este un ciclu de suisuri si coborasuri, de acceptare, de jertfa a egoului, de lucru alchimic cu energiile intai in interior apoi in exterior, de echilibrare, de armonizare, de deschidere, de manifestare a pasiunii inimii, de eliberare totala de minte, traind doar prin sentiment care dezvolta discernamantul si te ajuta sa elimini ce nu-i al tau, prin imaginatie si creatie, prin gnost: intelepciunea divina care aduce solutia completa, integrata.

2.Ceea ce ne uneste este mai puternic decat ceea ce ne separa.

Ceea ce ne uneste este dragostea, empatia, sprijinul reciproc si disponibilitatea de a sluji, dorinta de a trai intr-o lume mai buna pe care s-o cream prin actiunile noastre,inventivitatea si creativitatea pusa in slujba Binelui comun, dorinta de a transmite valori reale generatiillor viitoare, de a le darui o lume purificata atat la nivel spiritual, moral cat si fizic- un mediu curat-), dorinta de a ne elibera de limitari si concepte vechi, de ceea ce nu mai este folositor si de a ne reinnoi viata, dorinta de a iesi din multime si uniformitate si a ne descoperi pe noi insine prin autocunoastere, alchimie interioara, dezvoltare personala, de a ne valorifica talentele si de a le pune in slujba Creatiei pentru ca ele sa ne aduca abundenta noua si semenilor, dorinta de a ne deschide inimile si de iubi neconditionat, de accepta ceea ce nu putem schimba si de a schimba ceea ce putem, de a depasi mentalul lasandu-ne ghidati de

sentimentul pur, de a accepta intunericul si lumina impreuna ca parte a Creatiei, de a lucra cu energiile in scopul evolutiei.
Ceea ce ne separa sunt interesele meschine, mentale, de suprafata, care limi
teaza perspectiva si suprima adevaratele sentimente .
Acestea duc la separare de Sursa (Divinitatea Interioara), la inchiderea inimii(inchistare energetica, cu consecinte grave:atasamente de materie(care duce la lacomie, la dorinta de a acumula tot mai mult,ceea ce conduce sufletul in robia materiei), la emotii negative, frica, relatii de uz si abuz-oamenii profita unii de altii in loc sa-si manifeste iubirea unii fata de altii,si abuzeaza de bunuri in loc sa le administreze cu sentiment, multumire, veneratie fata de Divinitatea care le-a ingaduit o asemenea experienta si sa contribuie la evolutia lor.

3.Zonele cu dezechilibre

Zonele(ariile dezechilibrate) au nevoie de prezenta energetica sau chiar in corp fizic a unui maestru:prezenta sa stralucitoare si respiratia sa plina de dragoste si acceptare, fiinta sa atat de echilibrata si plina de armonie lumineaza noi potentiale si ajuta la echilibrarea energiilor.
Corpul poate fi transportat energetic intr-o anumita arie pentru a radia energie in scopul vindecarii daca nu este posibila deplasarea sa in plan fizic.
Dezechilibrele tin de balanta de energii masculine si feminine:in Vechea Energie predomina energia masculina-terestra(energii mentale de uz si abuz, forta, experiente privite superficial care produc traume) in timp ce Noua Energia este preponderent feminina-divina (exprimarea neconditionata a dragostei, deschiderea inimii, acceptare, compasiune, imaginatie si creativitate, alchimie interioara si apoi focalizarea energiei in exterior in scopul manifestarii pasiunii inimii)

4.Adevarata libertate

Adevarata libertate inseamna:”nu mai vreau sa continui la fel ca ieri, vreau sa ma schimb!Nu-mi pasa ce fac ceilalti, drumul pe care il alege marea masa, eu il aleg pe al meu!”
Suntem prea atasati de mental, de ziua de ieri, de trecut, de scheme vechi, si acestea stau in calea adevaratei schimbari.
Primul pas spre eliberare este renuntarea la atasamente, la vechi , la ce este mental, incadrat in tipare, renuntarea la confort, la “a trai in trecut”: trebuie sa avem curajul sa pasim in nou, sa traim in prezent, asa cum suntem astazi si cu ceea ce intalnim in jur, fara a cauta confortul si conditiile din trecut, fara a incerca sa reinviem vechile obiceiuri, relatii sau personalitatea noastra din trecut.Acesta este un mare consum de energie si ne indeparteaza de viata adevarata caci mentalizam in loc sa traim, incadram viata in tipare in loc sa facem alegeri adevarate, noi, bazate pe feeling.
In drumul spre cucerirea propriei libertati trebuie sa ne detasam de vocile celor din jur , sa nu ne pese ce fac altii, ce aleg ei, sa nu mai incercam sa-i schimbam,caci sfarsim prin a ne lasa manipulati, pur si simplu sa fim noi insine, sa facem alegeri proprii, din pasiuune, sa ne detasam de marea masa, sa fim originali, sa lasam deoparte comparatiile si “privitul in curtea vecinului” dar si dorintele nesanatoase, sa ne rezumam la strictul necesar si sa incercam sa participam la tot ceea ce avem, ajutand in acest fel si energiile din jur sa evolueze caci interactioneaza cu o fiinta aflata in Evolutie.

Oamenii sunt prea legati de Pamant si de grilele energetice inscrise pe el si repeta mereu aceleasi lucruri(tiparele mentale cer multa energie, si oamenii se hranesc unii de la altii caci nu traiesc in prezent, nu interactioneaza, nu simt energiile si nu fac alegeri din pasiunea inimii si bazate pe sentiment pur).
Solutia pentru iesirea din acest lant de "feeding energetic", de rutina si crize de energie este "a deveni constient de sine si de lumea din jur": a trai in prezent , ascultandu-ti inima si interactionand non mental cu energiile din jur, deschizandu-ne si daruind neconditionat.
Devenind constienti, ne dezelegam de trecut, de minte, de tipare si rutina, de atasamente si ego, de programele karmice distructive, de legaturile cu energiile grele ale Pamantului.

5.Matricea

Matricea sau conditiile presetate ne impiedica sa fim liberi, sa facem propriile alegeri.
Alegerile din trecut s-au transformat in tipare si acestea s-au inscris in grilele energetice ale Pamantului.Mentalul ne leaga de Pamant si suntem astfel "prizonierii" unor conditii presetate, iar actiunile noastre se incadreaza in acele grile.
Cand se fac shifturile energetice(transmutari), planeta se schimba:mai intai constiinta si apoi totul se manifesta in plan fizic: unele grile se sterg, apar altele noi, mai permisive care permit Evolutia.
Matricea se reechilibreaza datorita compasiunii si radiatiei ingerilor umani: dragostea si alchimia energetica face posibila manifestarea energiilor divine in plan uman, terestru.

6.Crearea unui scut de protectie.

Pentru a putea pasi pe Calea Evolutiei, avem nevoie de protectie fata de energiile joase , de seductia exercitata de ele , seductie care ne mentine in sferele joase, atasati de mental si de terestru, atasament care impiedica evolutia.
E nevoie sa ne cream un scut de protectie , o aura de iubire si lumina in jurul nostru care sa nu lase sa patrunda acele energii joase pana in adancul fiintei noastre, caci daca ajung acolo, ne afecteaza sufletul, ni-l innnegreste,iar intunericul e dens si greu si ne impiedica sa inaintam.E nevoie de iubire neconditionata, de deschiderea inimii, de acceptare a tuturor manifestarilor ca fiind energie sosita acolo ca sa evolueze, energie pe care nu trebuie s-o filtram mental acceptand-o si atasandu-ne de ea sau respingand-o ci primind-o in inima, lucrand cu ea si apoi eliberand-o; e nevoie de imaginatie creatoare, de inventivitate, de noutate in toate sferele vietii, de slujire, de pasiune si compasiune (intelegerea drumului altora fara a -l judeca), de ajutor si ghidaj pentru cei ce au nevoie, de descoperirea si manifestarea talentelor in slujba Creatiei fara interese egotice, de daruire totala si generozitate, de impecabilitate morala, de interactiuni corecte, de curatarea trecutului de programe karmice distructive si de purificarea egoului si pregatirea lui pentru slujire.

7.Creatia/Radianta

Forma imbraca esenta (trairea).Fara sentiment, formele sunt goale (hranesc doar mintea, aspectul de suprafata), le lipseste profunzimea, esenta.

Baza Creatiei este radianta(iubirea neconditionata, acceptarea) si acest principiu se aplica in toate domeniile;pe aceasta baza putem crea o noua lume, asemanatoare celei vechi insa de vibratie inalta.

8.Circulatia libera a energiei

Energia trebuie sa circule liber, asa cum simtim fara a fi limitata de tipare, convingeri, fara bariere si protectie.
Universul se afla in continua miscare si transformare (alchimia adevarata se petrece in interior si mai apoi se manifesta in exterior)

9.Gnostul

Gnostuleste intelepciunea intuitiva, dincolo de minte (ratiune, logica), dincolo de invataturile dobandite; e o intelepciune bazata pe "feeling" (simti ceea ce e potrivit, conectandu-te la Sursa Divina) care aduce energii noi, non mentale ce vor fi folosite apoi in Creatie (in interactiunile cu materia)
Gnostul aduce solutia completa, integrata, nu pe cea pe care si-o doreste mintea (caci e energie noua), insa cu siguranta cea mai potrivita momentului integrand atat aspiratiile sinelui cat si conditiile mediului; trebuie insa sa fim extrem de deschisi si receptivi ca s-o acceptam

10.Libertatea interioara

Adevarata libertate: a inimii (pasiune, creativitate), fara dorinte, asteptari, limite si prejudecati.
Libertatea e interioara:daca esti liber in interior, se rup si barierele exterioare.
Castigarea libertatii nu se face prin forta , altfel aduce alt tip de robie(eliberarea nu este de ceva sau de cineva) ci treptat ca sa fie inlocuita cu o forma mai usoara, care permite patrunderea noilor energii ale dragostei (pana nu esti liber in interior-fara atasamente-) nu poti fi liber cu adevarat.

11.Non interventia

Non interventia: nu trebuie sa intervenim direct in viata cuiva, sa facem lucrurile in locul lui caci acumulam karma.

Daca cineva are nevoie de ajutor, e cel mai bine sa-l ghidezi cum poate sa faca lucrurile singur (sa-l sustii, sa-l ajuti daca el initiaza actiunea si participa)

12.Recunoasterea Divinitatii Interioare

Recunoasterea Divinitatii Interioare se numeste Iluminare.
“Mirage” inseamna privire in interior (“look inside not outside”) urmata de Revelatie (Lumina, Miracol, Adevar, Intelepciune adevarata si decizii potrivite)

In Calea spre Divinitate suntem ghidati de sentiment nu de ratiune.

13.Potentiale si valorificarea lor

Energia este existenta in stare neutra(de potential):ea trebuie simtita si valorificata, pusa in slujba idealurilor noastre.
Energia se gaseste peste tot, depinde insa s-o accesam pe cea potrivita noua;ea nu se gaseste “gata pregatita” in forma pe care ne-am dori-o , ci este un potential pe care noi trebuie sa-l simtim, sa-l exploram(sa vedem ce ne ofera, daca merita sa investim energia noastra si sa-l valorificam adaugand contributia proprie, modeland energiile dupa propriile sentimente)
Potentialele sunt de doua feluri: trecute(bazate pe anumite tipare energetice cu care am interactionat in trecut) si viitoare (complet noi, obtinute prin transmutare si extindere energetica)
Potentialele trecute contin si energie veche(mentala-poteci batute care insa se prezinta intr-o noua maniera: sunt imbogatite acum cu energie noua, divina, sunt din ce in ce mai pure , adaptate la ceea ce suntem noi acum)iar cele viitoare contin doar energie noua, neexplorata,(poteci necalcate)

14.Adaptarea

Adaptarea inseamna sa-ti faci energia disponibila in modul tau propriu (ascultand Vocea Spiritului si nu Constiinta de Masa)
Atunci cand schimbi mediul(familia, locul de munca, grupul de prieteni sau comunitatea), nu trebuie sa te “mulezi” dupa noua comunitate (caci ar insemna sa te schimbi dupa cum bate vantul, azi intr-un fel maine in altul si sa uiti de cine esti tu cu adevarat, de ce simti si ce intentionezi sa realizezi, care e misiunea ta in viata), ci sa fii deschis, flexibil, sa interactionezi cu inima si sa-ti faci energia disponibila oferind ceea ce simti ca poti , din toata inima, neconditionat si fara asteptari;ti se va raspunde pe masura.
Adaptarea in Noua Energie nu inseamna sa fii “ca si ceilalti”(sa te integrezi in “turma”, fie ca e vorba de familie, colegi, prieteni , vecini sau concetateni ci sa fi mereu tu insuti, sa faci ce simti si sa oferi ceea ce poti celorlati: iubire neconditionata, ajutor, sustinere (prin voluntariat, participare la educatie, slujire, consiliere in abordarea si rezolvarea unor probleme)

15.Managementul resurselor

Managementul resurselor: valorificarea si folosirea la maximum a Ceea ce Avem.
In procesul de trezire, devenim constienti de noi insine si de lumea din jur, mergem dincolo de minte si de tipare si descoperim noi moduri de interactiune cu materia, valorificand-o la maximum.
De asemenea, transcederea mintii inseamna renuntarea la cautarea de resurse mentale, care sunt limitate si la descoperirea de noi resurse non mentale (prin introspectie interioara si prin conectare energetica la materie-transferurile au loc la cel mai inalt nivel, spiritual);din acest tip de intercatiuni

rezulta o alta abordare a vietii si noi moduri de intercatiune in toate domeniiile.

Interactiunile cu exteriorul nu mai sunt mentale:incetezi sa cauti cu mintea iar cautarea se muta in interior; se deblocheaza astfel forta creatoare care imagineaza lumea in care ai vrea sa traiesti , sub forma de schita(plan , proiect) iar apoi cand te reintorci in exterior , iti faci energia disponibila si atragi tot ceea ce este potrivit pentru proiectele tale(Cautarea se transforma in Magnetism/Forta de Atractie)

16.Masculin si feminin-impreuna in echilibru

In interiorul fiintei are loc unificarea celor doua aspecte (integrarea celor doua parti opuse) iar rezultatul este armonia (atat interioara cat si exterioara), relatii corecte atat cu Sinele cat si cu mediul: cooperare, colaborare.
La nivel superficial, fiecare ne identificam cu un aspect(feminin/femeie, masculin/barbat), la nivel sufletesc, profund, fiecare fiinta are integrate cele doua aspecte : si masculin si feminin insa in proportii diferite(la femei predomina femininul, la barbati masculinul,insa nu in mod obligatoriu, uneori aceste aspecte pot fi inversate, sau schimbate proprortiile in scopul Evolutiei;iar la androgini -fiinte iluminate- cele doua parti sunt unificate, in echilibru, adica nu predomina nici una, ci ambele masculinul si femininul sunt in echilibru). Femininul ofera/daruieste, masculinul cauta/solicita si primeste.
Vechea energie era preponderent masculina;toti cautau, doreau sa primeasca si foarte putini erau dispusi sa ofere, sa daruiasca sa se implice total, si sa-si asume ambele parti : intuneric si lumina
Noua Energie este preponderent feminina:iubeste si daruieste neconditionat, accepta si apreciaza, se deschide fara expectative, limitandu-si dorintele;Ea e bazata pe sentiment nu pe ratiune-mintea se supune Vocii Divine, are o intelepciune intuitiva-gnost, e creativa si-si foloseste imaginatia pentru a crea ceea ce -si doreste si participa activ la tot ceea ce are in viata isi manifesta in exterior “pasiunea inimii” , focul interior).
Fiinta in echilibru are cele doua aspecte integrate: stie sa daruiasca si sa primeasca(nu se hraneste si nu accepta ca altii sa se hraneasca), participa la toate aspectele vietii.

17.Resetarea mintii

Mintea contine o gramada de programe vechi si tipare , care ne-au folosit la un moment dat ca sa acumulam experienta insa acum sunt de prisos: nu numai ca nu ne mai folosesc dar ne impiedica sa evoluam, sa mergem al alte nivele de constiinta ca sa exploram, potentialele, sa lucram cu energiile pentru a sluji Evolutiei atat in plan individual cat si a Umanitatii in general(caci fiecare fiinta care evolueaza, ajuta automat si mediul in care ea traieste, influentandu-l in mod benefic;e cunoscut faptul ca atunci cand unul se ridica, automat, ii ajuta si pe ceilalti sa se ridice caci nu poate trai singur)
Mintea trebuie resetata (exact ca un computer):trebuie inlaturate programele vechi(prin neutralizarea lor), trebuie schimbate vechile tipare, incercand sa actionam de fiecare data altfel, asa cum simtim.
Atunci cand mintea noastra se curata de vechile programe si e resetata(sunt introduse noi programe insa mai usoare, mai simple), energia e deblocata si Omul ajunge sa traiasca o viata noua, implinita pe toate planurile(caci noile programe si le selecteaza singur si le adopta doar daca ii servesc si atat timp cat ii servesc).

Schimbarea presupune desprinderea de vechi (pot interveni atasamente, pareri de rau, resentimente): acelea sunt insa emotii si sunt doar temporare.Pe masura ce golul e umplut cu energie noua, “parerea de rau” dispare si e inlocuita cu Bucuria de Trai Noua Viata.

18.Viata inseamna bucurie, incredere, a trai in prezent!

Viata inseamna manifestarea bucuriei de a trai : in fiecare moment exista ceva care ne bucura inima, fie si dragostea pe care o daruim cuiva.
Viata trebuie traiata cu recunostinta pentru ca este un dar: trebuie sa multumim pentru ce ni se ofer asi sa ne bucuram de acest dar.Cei care sunt vesnic nemultumiti, invidiosi, care nu stiu sa aprecieze ce au, isi doresc mereu ce au altii, cauta perfectiunea, judeca si aleg doar ce le convine, nu traiesc cu adevarat, caci se limiteaza pe doar “o felie “ din fructul vietii, in loc sa se bucure de Intreg.
Viata nu e o goana dupa materie sau dupa satisfacerea placerilor egotice: ea e bucurie, manifestare a pasiunii, interactiuni, comunicare reala, daruire, generozitate.
Cu materia e bine sa interactionam intelept: daca ni se ofera(avem acces la ea) si daca ne este necesara si ne aduce bucurie!Daca in schimb ne aduce probleme, griji, instristare, depresie sau nemultumire, atunci nu ne este potrivita!
Niciodata nu trebuie sa alergam dupa ceva (bogatie, relatii, stiinta, cunoastere rationala), ci trebuie sa asteptam ca ea sa ni se reveleze, sa ne iasa in Cale si sa simtim ca suntem pregatiti sa interactionam cu ea! Atunci cand procedam astfel , orice intercatiune ne aduce bucurie si radiem aceasta bucurie in jur, luminand si vietile altora!

19.Credinta adevarata

Credinta adevarata este in Sine/adevarata putere se afla in interior iar valoarea este data de cultivarea si manifestarea propriilor abilitati si talente.

Idolatria este o schema veche mentala, un virus al societatii fals religioase folosit in scopul manipularii; atunci cand iti pui increderea in altii (forte exterioare) rezulta un blocaj:emotii negative, frica, sentimente aservite, atasament de energii straine si relatii incorecte.(un exemplu societatea civila din India care a ajuns aproape de ruina din cauza religiei bazate pe idolatrie, s-au stins vechile valori, oaamenii s-au instrainat unii de altii, traiesc in degradare morala, limitare, saracie; la fel in culturile si civilizatiile de pe Continentul African)

20.Armonia

Daca ma simt in armonie cu mine insami, inseamna ca am facut ceea ce trebuie.
O viata corecta este traita in armonie cu propria divinitate: fac ce-mi spune inima caci ea stie ce e corect si ma conduce spre lumina, spre cai decshise, nu spre Intuneric si cai inchise, ferecate de minte (cai abisale, periculoase, care conduc la degradarea sufletului si la pierderea valorilor fiintei umane, dragostea fiind cea mai importanta dintre ele)
Nu trebuie sa cautam aprobarea lumii, ci a propriei voci interioare: ea ne echilibreaza si apoi vom sti cum sa ajutam si pe altii;

Echilibrul cu lumea nu trebuie creat supunandu-ne orbeste “lumii” , facand compromisuri si calcandu-ne pe suflet, ascunzandu-ne propriile sentimente, confundandu-ne cu marea masa, ci pastrandu-ne identitatea insa deschizandu-ne inima si catre problemele altora si sjutandu-i si pe ei sa paseasca pe Cale;cu cat pasesc mai multi pe Calea luminoasa, cu atat, e mai usor pentru toti.
Colaborarea se face la nivel sufletesc, divin, nu la nivel uman, mental si limitat: ca sa putem colabora trebuie sa alegem Calea, sa ne supunem Vointei Divine si atunci nu va mai fi diferenta intre “ce simt eu” si ce spunea lumea(scindarea exista fiiinda” lumea” s-a indepartat de Divinitate si se indreapta spre Abis)

21.Evolutia personala si a Umanitatii

Evolutia personala si a Umanitatii presupune sacrificiul egoului (a energiilor mentale, de suprafata)
Pentru a evolua , e necesar intai sa-ti rezolvi problemele karmice (datoriile). Karma te tine in loc si nu poti progresa (atentie la noi acumulari de karma, caci peste tot sunt tentatii si pericole: trebuie evitata “hrana din afara”, golul lasat de vechile energii trebuie umplut cu sentiment.

Iisus si ceilalti maestri erau veniti sa ghideze Lumea spre Lumina prin propriul exemplu de viata (standarde) insa nu au fost corect perceputi (Lumea nu era pregatita pentru o asemenea schimbare)

22.Prezicerile

Prezicerile se fac prin citirea “tiparelor energetice”(destinul este inscris in tipare-dar se poate schimba daca nu urmezi tiparele)

Uneori se implinesc, alteori nu(daca vibratia se ridica, se schimba grilele energetice-energia se deblocheaza si curge altfel (ne croim astfel Calea): liber , in afara tiparelor sau ne creem tipare noi.

Daca Umanitatea evolueaza, nu mai e nevoie de Distrugere.

Cunoasterea prezicerilor poate ajuta la schimbarea vietii:putem actiona asupra noastra ca sa ne ridicam vibratia, sa depasim mintea si astfel totul in jur se schimba.
Prezicerile nu trebuie privite in mod fatalist (“asa e dat, asa se va intampla”) ci cu intelepciune: “acesta este materialul cu care am de lucrat, sa vad ce anume pot schimba “;daca ne schimbam atitudinea si modul de raportare la viata, ne ridicam din punct de vedere sufletesc si raul nu mai este necesar (pedepsele au rol educativ, ele ofera mesaje si lectii care trebuie asimilate pentru a introduce schimbari la toate nivelele);daca constientizam singuri nevoia de schimbare, fara “stimulare din exterior” si ne indreptam, atunci viata se schimba total!
Intotdeauna primim ceea ce daruim!

23.Alinierile energetice

Alinierile energetice sunt momente de echilibru la nivel global, planetar in care energiile Pamantului se aliniaza cu energiile divine din alte taramuri.

Atunci cand au loc aceste alinieri, multe lucruri, care erau considerate imposibile(din cauza energiei mentale limitate,) devin posibile(cateva astfel de alinieri au avut loc in Iunie 2011, in Decembrie 2012 si in Mai 2013, atunci cand s-au depasit anumite praguri si Umanitatea a evoluat)
In timpul acestor alinieri , grilele pamantului se schimba, sosesc energii din alte taramuri atat joase(din astral, ca sa fie transformate), cat si inalte, din taramuri celeste: constiinta umana evolueaza, se transcede mentalul (biologicul) care se schimba si se adapteaza noilor conditii.
Alinierile au loc la momentul potrivit, adica atunci cand sunt create conditiile prin munca energetica a ingerilor umani.

24.Gratitudinea

Viata este un dar, la fel ca tot ce ni se ofera si ne trebuie sa ne bucuram si sa simtim recunostinta (gratitudine)
Daca suntem incapabili de asta (si filtram energiile, alegem doar ce dorim, refuzand sa traim cu adevarat, sa mancam tot marul vietii, nu doar felia “zemoasa”), atunci ne indepartam de viata si viata se indeparteaza de noi!
Multumirea si gratitudinea face parte din viata: e natural sa fii recunoscator pentru ce primesti caci toata energia inseamna dragoste;starea naturala e multumirea (echilibrul), starea nenaturala(dezechilibrata) e vesnica nemultumire, care se adanceste pe zi ce trece, daca nu o “tratezi”(transmutand energiile, mergand in profunzime si lucrand cu ele: intunericul e de fapt lumina insa e plina de impuritati care trebuie curatate-nemultumirea se poate transforma in multumire daca eliminam din minte exact acele lucruri care ne creaza starea si le inlocuim cu altele care ne fac sa simtim bucurie si multumire, armonie si echilibru

25.Calatoria pe Pamant

Calatoria pe Pamant este a sufletului in scopul Evolutiei.

Incepand cu 2013 pasim intr-o Noua Lume in care se renunat la ego(dorinte egoiste) si mintea este integrata in slujirea Spiritului.
Se va observa schimbarea calitatii vietii:transformarea materiei grele, dense intr-o forma usoara, animata de Spirit.(structurile devin mai subtile sub influenta energiilor spirituale ale Cosmosului)

Oamenii se vindeca singuri (se izbavesc, se mantuiesc) desfacand ghemul acumularilor karmice.

Constiinta se ridica si perceptia devine multidimensionala.

26.Noul tip de relatii: bazate pe schimburi.

Relatiile bazate pe schimburi: fiecarea creaza ceva si ofera, celalalt primeste, imbogateste si da mai departe.

Energia circula si se intoarce la Sursa (fiecare primeste ceea ce a daruit).

Nu e important cine raspunde (de obicei raspunde cine poate, cine are acelasi nivel de deschidere energetica);de multe ori daruiesti intr-o parte si primesti din alta, energia se echilibreaza , ajunge acolo unde trebuie.

27.Haosul

Lumea a atins punctul final al Haosului (mentalismului):Pamantul e dens, incarcat de vibratii joase, omenirea e legata prin karma, are setate in ADN multe programe viciate(curatarea se face prin calamitati la nivel colectiv, jertfa egolului la nivel individual-suferinta sau creatie).

Ridicarea vibratiei (Evolutia spirituala) permite eliberarea energiilor vechi, transferuri energetice libere. Nu mai e nevoie de distrugere, caci Omenirea se ridica deasupra Materiei.

Pamantul e o scoala-unii care si-au terminat studiile pleaca, lasand loc altor entitati care vin sa evolueze.

28.Spiritualizarea

Spiritualizarea inseamna minte bogata, inima larga.
Doar inima (traire si simtire) unita cu mintea (cunoastere) poate fi scutita de greseala.

Posedand constiinta comuna, dar avand si constiinta de sine-o astfel de fiinta poate sa-si construiasca propriul corp, propria viata.(“casa “ aici pe Pamant)-absorbind Materia care o ajuta la Indeplinirea Misiunii.

29.Probleme psihice(cu aspectele)

Cand exista probleme cu un aspect:trimiti energii joase (dorinta) si il inlantuiesti. Spiritul sufera: vibratiile se intorc la emitator ca sa fie transformate in iubire, compasiune, slujire (prin implicare, pasiune, lipsa de egoism)

Aspectele au nevoie de atentie:trebuie sa traiesti multidimensional (dincolo de minte) ca sa simti de ce anume are nevoie fiecare si sa -l poti ajuta corect-traind tu insuti in bucurie si implinire.

30.Buretele energetic

Cei spiritualizati, eliberati de minte sunt ca un “burete energetic” care absorb din mediu energiile pentru a lucra cu ele, a le transforma si a poi a le folosi in scopul Creatiei.
De obicei absoarbem energie de la nivelul vibrational in care ne aflam: daca ne aflam la nivel mental,

jos, absoarbem energii mentale grele(durere , suferinta, frustrare, agresivitate, regrete, autoblamare, dorinte nesanatoase din astral, dorinte ce duc la sclavie, neincredere, frica).
Locurile cele mai dense de astfel de energii sunt spitalele, bisericile, inchisorile,locurile de munca silnica dar si cartierele comuniste de blocuri aliniate ca niste cutii de chibrituri, scolile de Stat, pietele si marile magazine dar si casele si comunitatile unde exista probleme, conflicte nerezolvate
Oamenii sensibili evita astfel de locuri, caci energiile sunt grele, dense si daca nu stii cum sa interactionezi cu ele, te pot coplesi (unii adolescenti dar si oameni mai in varsta ajung la disperare, depresie, consum de alcool si droguri dar si alte gesturi de autodistrugere pentru ca nu stiu cum anume sa lucreze pentru a transforma aceste energii)
E recomandabil ca cei neinstruiti in acest sens si imaturi inca sau cei cu slabiciuni sa fie prudenti(copii, tinerii, varstnicii)dar si cei aflati in proces de Evolutie caci sunt vulnerabili la "atacuri energetice"
Mediile curate unde se poate absorbi energie proaspata sunt natura(ape, paduri, parcuri), mediile artistice, zonele salbatice indepartate de civilizatie(satele de munte sau campie) sau calatoriile in alte taramuri prin somn si meditatie focalizata.

31.Interdictiile

Interdictiile duc la noduri karmice:dorintele trebuie sa fie animate de pasiune (copiii, tinerii si oamenii in general trebuie indrumati, ghidati, orientati).
Atunci cand exista pasiune, ea se manifesta in exterior si atrage energiile potrivite:Univesrul raspunde astfel pasiunii.
Atunci cand energiile sunt pur mentale (joase), ele intampina bariere (NU este o bariera), insa orice bariera este temporara caci iubirea poate misca si muntii din loc!

Crearea de bariere si interdictii atat pentru noi insine cat si pentru ceilalti duc la "noduri karmice": energii joase blocate;pentru a fi deblocate energiile trebuie sa fie transmutate si sa se continue la alt nivel, integrat.

32. Negarea atributelor vietii cotidiene

Negarea atributelor cotidinene duce de asemenea la noduri karmice.
Viata trebuie abordata din perspectiva spirituala si implinirea lor sub conducerea spiritului: in forma usoara, iesita din tipare, cu sentiment, mereu altfel si adaptat la etapa de Evolutie a Sinelui si la conditiile din jur.
Fiintarea armonioasa este indeplinirea indatoririlor specifice intruparii care conduce la implinirea cu succes a intregii existente.

33.Batranetea

Batranetea este o etapa care incununeaza intreaga viata, ca o varsta a recoltei(atunci culegi exact ce ai semanat intreaga viata).
Ea e o varsta caracterizata prin lipsa dorintelor-nu mai ai dorinte caci te simti implinit-, ai atins intelepciunea adevarata, inveti sa contempli viata si sa te bucuri de ea dupa o existenta furtunoasa de inaltari si caderi care te-au condus spre Iluminare.

34.Mentalul creativ

Vechile probleme (blocaje) sunt abordate altfel pentru a fi vindecate: se face o calatorie in interior si in alte taramuri pentru a regasi resurse(energie hristica, divina) , apoi ele se aduc in plan fizic(integrarea craetivitatii in activitatile mentale):simplificarea si recrearea activitatilor domestice, a modalitatilor de lucru, a interactiunii cu Sistemele (proceduri simplificate, creative, personalizate)

35.Crearea de legaturi energetice

Crearea de legaturi energetice: de la suflet la suflet(profunde), nu mentale (superficiale, de suprafata).
Interactiunile energetice reale se creaza avand la baza sentimente:totul porneste ca sentiment, se contureaza in forma gand, care atrage energiile necesare din exterior pentru a se materializa(a capata forma fizica)
In toate domeniile vietii: incepand cu obiectele de care ne sevim(casnice, decoratiuni, haine), continuand cu hrana, apoi muzica si arta in general, interactiunile, formele de comunicare-totul trebuie sa porneasca din suflet si sa fie original, propriu!
Sa evitam standardizarile, vorbitul de prisos, cu formule, gandurile lipsite de sentiment, dorintele false, superficiale, relatiile goale de esenta, hrana prelucrata artificial, hainele in serie,uniformitatea in gandire si actiune,superficialitatea, sa fim noi insine, originali, sa spunem ce simtim si cum simtim, sa nu ne ascundem adevaratele sentimente, sa nu ne limitam dar nici sa nu devenim agresivi, sa comunicam empatic cu cei din jur, sa fim originali si sa cream ceva original, aratand ca suntem unici si sa cream astfel legaturi durabile, sufletesti care dureaza dincolo de moarte caci au la baza Iubirea sfanta.

36.Armonia cu mediul

Armonia cu mediul: simte energiile din jur si intercationeaza cu inima, facand ceea ce simti cu ce ai la indemana.
Nu te considera “vrednic de ceva mai bun” caci viata interioara conteaza!
Nu te ridica deasupra celorlalti: ridica-ti vibratia si ajuta-i sa constientizeze Adevarul si sa se ridice si ei!

37.Bioenergia

Eenergia primita din afara este straina, nepotrivita si duce la dezechilibre.
Sursa de energie este Interioara, si atunci cand ea este captata (prin ridicarea vibratiei deasupra mintii), ea atrage energiile exterioare potrivite care o potenteaza si o sustin.

Bioenergia este un tip de tratament cu doua taisuri: echilibreaza momentan, insa dauneaza pe termen lung, caci fiind energie straina, venita din afara, duce la dezechilibre , la indepartarea de esenta fiintei si la acumularea de energii straine.

38.Relatii de dependenta

Relatii de dependenta:eu tie si tu mie-prezente in toate zonele vietii (familie, mediu, comunitate, job,administratie si comert)
Adevarata libertate: SA FACI LUCRURI PENTRU TINE(daca faci pentru altii, trebuie sa fie neconditionat , fara expectative de a primi apreciere sau ceva in schimb, si apoi sa-i inveti ceea ce stii ca sa reuseasca sa-si faca singuri)

Scolile de magie foloseau tehnici de supunere a victimelor (prin tehnici de manipulare dupa impulsuri exterioare)

39.Singuratatea

Orice OM PUTERNIC are nevoie de SINGURATATE(ca sa se regaseasca , sa intre in contact cu DIVINITATEA INTERIOARA, s-o asculte si sa afle ce are de facut)

Pentru echilibru e bine sa alternezi perioadele de singuratate cu cele de “comuniune”:regasesti esenta fiintei tale in singuratate , apoi imparti energia ta cu altii, daruiesti si primesti creand astfel interactiuni corecte.

Daca, din atasament, preferi sa stai tot timpul cu oamenii, negandu-ti acele perioade de singuratate, dedicate sufletului tau, ei incearca sa te modeleze , si astfel te indepartezi de esenta propriei fiinte;legaturile prea stranse creaza atasamente si duc la agresivitate si emotii negative de ambele parti.
Relatiile corecte trebuie sa fie “aerisite”: fiecare sa aiba 'spatiul propriu” si cand energiile sunt in armonie sa existe si acel impreuna si sa fie mereu recreat(energia sa fie updatata, improspatata,reinnoita, ca sa nu stagneze)

40.Calitatile si talentele personale

Fiecare fiinta e inzestrata la nastere cu anumite calitati si talente, ce ii folosesc pentru realizarea misiunii pe care si-a propus-o la Intrupare.
Este importanta identificarea acestor calitati si talente de timpuriu(copilarie, adolescenta) pentru ca omul sa se indrepte de calea cea corecta: atunci cand cunoaste si devine constient de forta proprie, stie incotro sa se indrepte si cum sa-si canalizeze energiile.
Rolul societatii (al familiei, scolii, comunitatii) este de a indruma si valorifica potentiale: omul are deja in interior tot ceea ce are nevoie pentru a fi fericit si se descurca in viata, doar ca acel ceva trebuie scos la lumina si valorificat.
Jocurile, creatia artistica, dialogul sincer, comunicarea reala si exprimarea propriilor sentimente duce la descoperirea calitatilor, apitudinilor si indica intr-un fel sau altul calea care este potrivita (excluzandu-le pe cele nepotrivite);de obicei se practica diverse tipuri de interactiuni care duc la acest proces de autocunoastere si descoperire a talentelor, dublate de o introspectie interioara(imaginatie,calatorie in alte taramuri).
Fiecare fiinta trebuie sa-si foloseasca calitatile si talentele in scopul Creatiei si al slujirii, nu in slujba unor interese egoiste caci atrage consecinte karmice grave.

Calitatile de baza sunt: vointa divina, aspiratia spre iubire si intelepciune, acceptare (compasiune),

pasiunea pentru creatie de orice tip si in orice domeniu si autocunoastere.
Superficialitatea si comoditatea sunt pericole ale societatii.

41.Canale energetice inalte

Canale energetice inalte:unire prin iubire. Se intrupeaza fiinte care au sosit pentru Slujire si care si-au parcurs deja propria Cale de purificare.

42.Miracolele

Miracolele se intampla prin simpla fiintare (radianta) a celor initiati, spiritualizati.

43.Deschiderea neconditionata

Deschiderea neconditionata catre o anumita experienta.

Cand te deschizi, ies la suprafata gunoaiele (intunericul ascuns in adanc, negarile, refularile, interdictiile , ceea ce n-am acceptat si am ascuns in subconstient)

Daca nu te deschizi (din frica), iti e interzis accesul la multe tipuri de energii:restrictionarea mentala "doar ce vreau eu" exclude multe aspecte si consuma energie.
In mod normal viata e completa, cu bune si rele "TOTUL VINE LA PACHET" , trebuie insa sa fii deschis!

Experientele sunt complete, la mai multe nivele.

44.Spiritul anima Materia

Energiile joase au nevoie de energiile inalte caci ele dau viata Materiei.Omul spiritualizat anima obiectele, locurile, activitatile.
Dragostea trezeste la viata intreg Universul (care este mental)

45.Radianta

In schimburile pe care le avem, radiem energie pura (dragoste) care se intoarce la noi.
Controlul limiteaza radianta (radianta e posibila intre energii inalte -de la inima la inima-trebuie sa-ti placa de ceva/cineva , sa iubesti ca sa poti radia energie)

Fara radianta , schimburile sunt joase, la nivel mental (goale de esenta, suflet) si nu mai au suport energetic in aceste vremuri de Evolutie si Trezire spirituala.

Persoanele sau lucrurile asupra carora radiem energie se extind, progreseaza.
Cand radianta e limitata de minte (control) , schimburile nu functioneaza.

Radianta cu energiile joase functioneaza doar daca ne deschidem neconditionat (fara a forta anumite manifestari, fara expectative)

46.Echilibrul

Echilibrul-energiile joase incearca sa strice echilibrul si asa precar uneori (in stare de dezechilibru, fiintele sunt mai usor de manipulat).

Echilibrul trebuie sa fie interior (atunci nimeni si nimic din afara nu-l poate tulbura)

47.Oboseala

Oboseala vine din incercarea de a forta situatiile (mintea e mare consumatoare de energie si ne epuizeaza)
Lucrurile trebuie lasate in voia lor (ceea ce e potrivit la nivel energetic se va intampla la momentul potrivit)-aliniere

Oboseala poate aparea si din cauza schimbarii centrului: cautam in noi insine ceea ce inainte gaseam in afara.

48.Acceptare totala

Acceptarea totala conduce la Accesarea Campului (revelatii, informatii care ne ajuta sa aducem schimbari)

Acceptarea totala (a situatiilor, a starilor noastre si ale altora, ale emotiilor si manifestarilor in plan fizic) se face prin Respiratie profunda, Relaxare, Muzica.

49.Calatoria in lumea mentalului

In Calatoria in Mental (pentru acumulare de experienta) mintea se separa de Divin pentru a putea evolua (energia hristica este sigilata intr-un cocon)

Energiile inalte nu se rup total (pastreaza legatura cu energia hristica caci este foarte puternica, multa, nu are cum sa fie negata,marginalizata, ascunsa sau zagazuita)

Noaptea , calatoresc in alte taramuri pentru a aduce energia hristica necesara pe Drumul Intoarcerii.

50.Ceea ce negam

Lucrurile pe care le negam (intunericul) este de fapt Lumina in esenta doar ca este impura (murdara)
Negandu-l, ii dam tot mai multa forta (putere) si il trimitem adanc in subconstient.

La un moment dat, apar refularile; energia se revarsa in afara caci nu mai poate fi negata.

Cea mai buna solutie este sa acceptam totul treptat, cu moderatie si la momentul potrivit(cand, cat si cum putem);energiile sunt transmutate, se curata si devin din ce in ce mai pure.

51.Increderea

Adevarata incredere este in sine, in vocea interioara(care comunica cu Divinitatea).Cei cu credinta puternica ii pot ajuta si pe altii, caci in Univers totul se multiplica.

Pentru a realiza ceva e nevoie de doua parti: donator, receptor (increderea trebuie sa fie reciproca, pentru ca energia sa se poata manifesta in plan fizic)
E bine sa ne sporim increderea unindu-ne cu cei la fel ca noi (care au incredere si ei) si sa ne sustinem reciproc, sustinad impreuna si cauzele in care credem! Astfel putem ajuta societatea sa evolueze!

52.Vehicol hibrid

O fiinta spiritualizata este un vehicol hibrid(mixt): uman si divin. Cele doua aspecte nu se exclud unul pe altul, ci se completeaza , exista in armonie.(cei care traiesc la nivel mental, limitat nu pot intelege asta, caci ei sunt separati: vad Cerul separat si Pamantul separat, in realitate, ele se contopesc, caci energiile divine sunt aduse in plan terestru)
Vehicolul hibrid are nevoie de ambele tipuri de energii (si umana si divina, insa moderate) ca sa le poata asimila si integra si nu poate functiona daca nu e in echilibru (cu ambele tipuri de nevoi satisfacute)

53. Compatibilitate energetica

In anumite momente , alegem anumite experiente, intercatiuni (persoane, servicii, obiecte, alimente) potrivite si aliniate energetic cu noi.

Alegerea este in momentul prezent si se poate repeta sau nu, in functie de nivelul nostru energetic : daca compatibilitatea se mentine ;daca nivelul nostru vibrational se schimba, automat facem alte alegeri.

54. Grilele energetice

Pamantul este ca un computer iar faptele oamenilor se inregistreaza in grilele sale ca si programe si pot fi accesate si de altii.
Cu cat sunt “instalate” mai multe programe, optiunile lor interfereaza (unele le impiedica pe altele).Renuntarea la optiunile de prisos si folosirea esentei, impartasirea energiei cu altii ajuta la Buna Functionare din punct de vedere energetic (anumite optiuni “calitati” proprii care pot fi accesate si de altii (cu optiunea “share”) si cu un consum mai mic de energie conduc la realizarea unor proiecte mult mai repede si mai eficient(colaborare prin alegerea optinilor potrivite)

La moarte (trecere) “computerul” ar trebui formatat (programele vechi ar trebui sterse complet pentru a face loc altora): acest lucru se poate realiza prin incinerarea trupurilor decedate.
Daca sunt doar inmormantate, programele raman in memoria computerului numit Pamant si nu e posibila introducerea altora noi(chiar daca nu mai sunt utilizate, ele sunt acolo , la fel si ADN-urile mortilor inhumati cu tot cu faptele lor bune sau rele care au servit la un moment dat pentru evolutie dar care dupa moartea lor nu mai servesc)
Asa dupa cum un calculator trebuie “formatat” din cand in cand caci se viruseaza , tot asa si pamantul trebuie sa se curete de energiile vechi si oamenii ar trebui sa devina constienti ca incinerarea cadavrelor e si ecologica , cu costuri si obligatii mici si e un gest extrem de responsabil fata de generatiile viitoare(caci nu vrem ca urmasii nostri sa se comporte la fel ca stramosii, rapindu-le posibilitatea de a fi ei insisi si de a putea evolua);daca acest mesaj nu este inteles, curatarea se va face prin catastrofe naturale: incendii, inundatii, furtuni si prabusiri de terenuri si cladiri.
Prin incinerare, ADN-ul decedatului impreuna cu programele sale e sterg din grilele pamantului si locul e lasat gol pentru a se putea crea ceva nou.(o dovada despre viata stramosilor si inaintasilor ar putea fi lasata in CARTEA FAMILIEI-un fel de cronica in care se inregistreaza in format electronic viata membrilor familiei pentru a putea fi cunoscuta de urmasi, iar acestia, cunoscand mediul de unde vin sa poata sa-si croiasca singuri, cu uneltele si talentele primite, propria Cale in viata.)Incinerarea ajuta la progresul Umanitatii caci tiparele energetice nu se mai repeta, oamenii se rup de vechi si de influenta trecutului si se pot adapta mai usor la nou alegandu-si propriile tipare care sa le foloseasca in Evolutie.

55.Aspectele

Aspectele(energiile mentale) incearca sa-ti conduca viata, sa te atraga spre agendele lor. Daca sunt nemultumite, fac galagie:”galagia” e si ea o energie (la fel ca si mania si frustrarea) si trebuie primita non mental si transmutata=este combustibil pentru a continua pe Cale.

56.Relatiile karmice

Oamenii sunt legati prin relatii mentale karmice(programati) si inconstient cauta acelasi lucru (ignorand relatiile bazate pe sentiment pur, chiar fugind de ele-exista frica si retinere de a se deschide)
Relatiile karmice sunt bazate pe uz si abuz (“supun ca sa ma hranesc si apoi ma las supus ca sa se hraneasca altii”)
O fiinta suverana nu accepta acest tip de intercatiuni, nu se hraneste din afara si nu accepta sa fie supusa;traieste viata cu sentiment ascultand vocea interioara, nu are frica si retineri, n-o ingrijoreaza ziua de maine ccai stie ca va atrage ceea ce este potrivit, nu are atasamente care s-o impiedice sa se manifeste liber(nu se leaga de nimeni si de nimic decat prin dragoste), se concentreaza pe propriiile sentimente si manifestari. Ea este un standard de viata pentru altii: le ofera propriul exemplu si ghidaj ca sa se descurce singuri.
Se poate trai alaturi de cei din Vechea Energie purtand insa atributele Noii Energii;ceillati daca doresc sa aiba acces la energia ta, vor trebuie sa se apropie de aceste valori:fiinta in ascensiune nu mai trebuie sa mearga nicaieri, caci tot ceea ce are nevoie vine la ea!

V.ADN-UL UMAN

A.ADN-UL -COD GENETIC

ADN-ul este codul genetic inscris in celulele organismului nostru.El contine un set de programe -actiunile stramosilor nostri, precum si propriile noastre alegeri.

ADN-ul determina Calea noastra in viata: daca urmam automat stramosii nostri, atunci vorbim de destin, daca alegem sa iesim din scheme, atunci ne urmam propria Cale. Programele exista acolo, nu neaparat ca sa fie urmate: putem s-o facem daca simtim ca e potrivit, putem sa trecem totul prin filtrul proriei fiinte si sa adaptam totul la ceea ce suntem, la realitatile timpului, la mediu. Nimic nu este "batut in cuie":avem o baza de la care pornim si pe care putem s-o modelam. In fiecare moment, daca traim constient avem posibilitatea sa alegem iar alegerile noastre schimba ADN-ul si deci viata in totalitate, caci totul in jur se adapteaza la ceea ce suntem si ce alegem.

Daca avem o mostenire genetica buna, si potrivita cu menirea vietii noastre, atunci sarcina este usoara caci trebuie doar sa adaptam totul la reaitatea actuala, la mediu si la grilele energetice ale pamantului. Daca insa mostenirea genetica e departe de ceea ce ne-am dori, atunci trebuie sa gasim in noi puterea de a ne afirma forta spirituala, de a face alegeri si de a ne contura astfel propria cale. Avem responsabilitatea fata de noi insine mai intai "cum traim": daca ne respectam, ne onoram , ne iubim pe noi insine, traim cu dragoste si pasiune sau ne calcam pe suflet ca sa "satisfacem mintea" si pastram nistre structuri biologice care ne dezavantajeaza. De asemenea responsabilitatea este fata de generatiile viitoare: cand alegem sa dam nastere unor copii, trebuie sa ne gandim ce avem de oferit.Intotdeauna parintii trebuie intai sa lucreze spiritual pentru ei insisi, ca sa traiasca o viata armonioasa pentru ca apoi sa poata aduce pe lume un copil si sa-i poata oferi caldura unui camin.

Cunoasterea codului genetic este importanta.In linia ancestrala exista un stramos dominant cu care alegem sa ne identificam intr-o anumita masura caci menirea vietii este asemanatoare. Trebuie insa sa tinem cont de unicitatea fiecarei fiinte(codul genetic este unic), de amprenta propriului sine, de aspectele personalitaii (masculin/feminin/parinte/copil)si integrarea lor, de evolutia spirituala realizata in vietile anterioare, de mediu si grilele energetice ale pamantului, de nivelul de constiinta atins, de realitatea terestra precum si de interactiunile cu energii cosmice.Toate aceste fac posibile "modelarea ADN-ului"in functie de menirea fiecaruia si de posibilitatile sale.(este posibila ridicarea vibratiei deasupra biologicului pentru a sluji unor scopuri inalte de evolutie a Umanitatiii)

Raportarea fiintei la esenta (spirit), integrarea aspectelor, duce la cunoasterea gradata a ADN-ului propriu la toate nivelele, nu doar fizic, prin gnost si realizarea adevaratei meniri precum si gasirea stilului unic si propriu de viata
(alimentatie, mod de viata, mediu, odihna, munca, timp liber, relatii etc)

Cand au loc alinieri (acele contopiri intre sinele divin si planul uman), se schimba atat ADN-ul nostru, cat si grilele pamantului. Sunt influentati si cei din linia ancestrala. Schimbarile pot cauza traume daca nu sunt intelese la nivel divin: atunci cand se modifica grilele pamantului, vibratiile joase mentale sunt agitate pentru ca nu inteleg ce se petrece.Cei spiritualizati trebuie sa fie niste "standarde"pentru ceilalti:prin situarea intr-un "spatiu sigur", prin dragoste fata de sine, incredere si radianta putem raspandi armonie in jur, si atunci mentalii (energiile joase) se calmeaza si permit tranzitia.Daca nu se realizeaza aceasta stare de armonie (spirituala), tranzitia este grea caci mintea cedeaza cu greu locul , nerealizand ca exista ceva dincolo.

B.SCHIMBAREA ADN-ULUI-DEPROGRAMARE

Schimbarea ADN-ului se poate realiza prin deprogramare: setul de programe existente in DN-ul mostenit poate fi sters prin neutralizare.Daruieste energie opusului pentru a te deprograma: daca mintea iti spune sa ceri, daruieste, daca mintea te atrage sa cauti in afara, cauta in interior, daca simti impulsul sa te hraneste, extinde, creaza.
Daruind energie opusului, mintea slabeste si legaturile se rup incet incet.(astfel se corecteaza nodurile karmice(greselile din linia ancestrala, dependentele,) care ne tin pe loc.

Prin deprogramare se creaza "retele neutre", se pot crea noi retele sau se poate mege wireless: un exemplu dependenta de hrana: pentru a te deprograma, se incearca intai alimente neutre (nu cele care ne atrag)-astfel se va consuma mai putin.Se incearca prepararea lor in stil propriu-astfel mintea ne este atrasa catre manifestare, creativitate si uita de dorinte.Apoi , alimentele se pot inlocui cu lichide, grasimi vegetale, care "umplu golul " momentan. Se poate incerca hrana la alt nivel: o carte, muzica, o haina frumoasa sau pur si simplu putem sa ne absorbim hrana din aer, apa la nivel informational (ceea ce se numeste "post").Practicand aceste "deprogramari", cu reveniri si pauze, ADN-ul se vindeca:ajugi sa devii constient, sa te echilibrezi si sa simti exact cat ai nevoie si cat poti "procesa".
Alte probleme sau "noduri karmice" pot fi: dependenta de cumparaturi, atasamentul de obiecte, nevoia de relatii, vorbitul excesiv, alcoolismul, dorinta nestapanita de sex, bani sau putere. La toate se aplica aceeasi tehnica de "deprogramare", de crearea "retelelor neutre" si in timp, se ajunge la "vindecare"

C.CELE 4 PIETRICELE: NEAGRA, ALBA, GRI SI TRANSPARENTA

In realitatea cotidiana se manifesta 4 aspecte nu doar doua asa cum cred majoritatea oamenilor. Traim in "dimensiunea lui 4 extinsa", dincolo de dualitate.Mintea vede totul in "alb si negru": alb reprezentand propria vointa si negru vointa celorlalti (denumita simbolic "magie neagra"). Aceasta este insa o impresie de suprafata caci totul este in realitate mult mai profund:dela divin la uman exista mai multe straturi, iar realitatea trebuie abordata in esenta ei, nu doar la nivel mental , limitat.

Pe langa cele doua pietricele, alba si neagra, exista si pietricica gri (neutra).Situarea in perspectiva neutra prin renuntarea la polaritate (bine/rau, eu/tu, cald/frig, da/nu) ne dezvaluie "pietricica gri" : lucrurile nu sunt nici cum vor atii nici cum vrem noi, ci neutre, in echilibru.("adevarul este undeva la jumatate").Iesind in afara dualitatii, vedem clar si detasat realitatea si alegem corect fara sa defavorizam vreo parte.

De aici la "pietricica transparenta" nu este decat un pas: pietrica gri se curata , se ridica deasupra mintii si se identifica cu sentimentul pur.(inima).Mintea are preferinte, emotii de unde si caruselul " alb-negru".La gri se echilibreaza, iar apoi treptat se curata pana devine transparenta (aceasta este atingerea esentei fiintei-starea de non minte-iluminarea)

Cand pietricica transparenta isi face aparitia (constiinta hristica), celelalte pietricele se lupta caci n-o cunosc, le este straina si incearca s-o elimine. Pietricica transparenta este insa cea mai puternica caci este pura (eliberata de minte, de ego, dorinte si emotii), este sentiment pur ,curgator, cu sursa interioara: flacara pasiunii.Este ca un rau care curge mereu si nu se sfarseste niciodata. Cu timpul celelalte pietricele o accepta si se supun vointei divine iar pietricica transparenta poate deveni multicolora: poate imprumuta pe rand culorile de alb, negru, gri (cu nuantele ei) dar poate capata si alte culori.

Cele patru pietricele isi pot schimba polaritatea, imprumutand nuante una de la alta: cea neagra poate deveni uneori gri sau alba, cea alba poate capata nuante la fel de gri pana la negru, iar cea

transparenta poate deveni cand alba, cand neagra, cand multicolora.

D.ACTIVAREA MAI MULTOR RAMURI ALE ADN-ULUI.BENEFICII.

Majoritatea oamenilor au activata doar una sau maxim doua ramuri ale ADN-ului, cand in realitate ADN-ul uman are peste 100 de ramuri in stare latenta ce pot fi activate.

ADN-ul contine setari, iar daca e activata doar o ramura, omul vede rezolvarea unei situatii intr-un singur fel, in limita setarilor. Putini oameni au activate 2 ramuri.In vechime, oamenii aveau activate 3-4 ramuri, doua in existenta liniara, mentala si doua in cerc, in existenta extinsa.

Din cauza interactiunilor mentale si a retelei incestuoase, s-a ajuns la pierderea abilitatilor naturale (cele 4 ramuri active la nastere): cu timpul ele s-au restrans la doua a poi la una singura, in loc sa se extinda cele patru deja existente. Matematic si logic vorbind, o minte eliberata vede situatia (problema), simte (identifica potentialul) si gaseste diferite modalitati de abordare: e ca un joc care-ti dezvolta abilitatile creative, intai cauti o rezolvare, apoi te joci, gasind-o si pe a doua caci te plictisesti mergand numai pe-o cale, apoi , incet apare si a treia , a a patra.....depinde cat de multa energie investesti in aceasta extindere.

Activarea mai multor ramuri ale ADN-ului are diverse beneficii atat in plan divin cat si in plan uman: eliberarea de minte , de blocaje, de fixitate, de tipare, stabilirea conexiunii cu sinele divin, dezvoltarea creativitatii, rezolvarea anumitor probleme care erau greu de solutionat in modul clasic,caci consumul de energie era mare, eficientizarea activitaii, posibilitatea de a-i ajuta si pe cei din jur, caci utilizarea egoista a acestor calitati atrage datorii karmice.

Alte beneficii: devenim mai constienti de tot ceea ce este in jur, mai ales de scopul nostru in viata si de ce am venit pe Pamant,devenim constienti de lucruri pe care altii nu le vad,-agendele ascunse, functiile latente ale creierului vor fi activate in special glanda pineala, care va ajuta contactul cu cele 7 simturi superioare si posibilitatea folosirii acestor aplicatii in viata de zi cu zi.La nivel fizic : indesirea parului, pierderea in greutate si stabilizarea greutatii dorite, nivel ridicat de energie si intinerirea unor muschi, constientizarea faptului ca trupul e o forma de gand si ca se poate schimba cu focalizare, fara mult effort in exterior.Trupul se detoxifica aducand la suprafata vechile probleme emotionale ca sa fie eliberate, sporeste increderea in sine si discernamantul, proiectat atat asupra propriei persoane cat si asupra altora ceea ce va determina relatii implinitoare si succes pe toate planurile.

VI.ASPECTE NEVINDECATE

Daca noi insine avem aspecte nevindecate(pe care nu le acceptam in noi insine), le intalnim si ne deranjeaza la cei din jur.(lumea interioara se manifesta in exterior iar vindecarea ei se face pornind dinspre interior catre exterior-adica nu poti suprima manifestarea exterioara cat timp ea are corespondent in interior)

Multi dintre noi vedem in altii exact ceea ce ar trebui sa vedem in noi insine, uneori ne place , alteori nu.
Ceea ce ne place e usor de acceptat (generozitate, creativitate, libertate, dinamism, mobilitate):vedem ca altii sunt creativi, ca au succes, ca sunt flexibili, dinamici si se manifesta liber si ne place;ne intrebam de ce nu suntem si noi;de fapt suntem si noi asa doar ca nu manifestam aceste aspecte fiindca nu ne acceptam plenar (suprimam anumite aspecte care nu ne plac si de aceea nu le putem manifesta nici pe ceel pe care ne plac).

Deci adevarata problema sunt aspectele care nu ne plac si pe care le suprimam dar nu scapam de ele caci le vedem la altii:

1.Convingeri false.Asteptari.Conditionari.

Cei din jurul nostru au creat sau au imprumutat la randul lor convingeri false pe care au incercat sa ni le transmita:convingerile creaza asteptari si asteptarile conditioneaza schimburile.(convingeri false: ca trebuie sa aratam intr-un anume fel, ca trebuie sa ne comportam cum am fost invatati, sa raspundem solicitarilor, sa respectam ordinea si traditiile, sa daruim numai daca ni se cere, sa ne conformam regulilor , sa respectam un anumit program,etc..)
Se ajunge astfel la limitare si la blocaj.

2.Neacceptarea trupului si nevoilor lui;negarea

Majoritatea oamenilor isi neaga nevoile reale ale trupului (curatenie, somn si odihna, lumina, hrana si haine simple, miscare) si se joaca satisfacand nevoile mintii si abuzand de trup.
Negarea nevoilor reale duce la o existenta artificiala;cei atinsi de flagel incearca sa-i molipseasca si pe altii.

3.Atitudini mentale:lacomie, cautare, agresivitate, frustrare, nemultumire

Lipsa de iubire de sine creaza un gol interior si conduce la cautare in exterior;in cautare te lovesti de alte minti care cauta (coliziunea produce durere;acest lucru arata ca nu esti autentic :cauti in afara in loc sa cauti in interior si apoi sa daruiesti si altora din ceea ce ai).

Ceea ce vedem la altii	Ceea ce negam /reprimam
*Goana dupa bani, avere, afaceri, posesiuni.	Cautarea in interior.

Cautare in exterior(mancare, obiecte, distractii, bani)	Echilibrarea energetica.(integrarea energiilor joase din mediu)
*Lacomia dupa mai mult(hrana, obiecte,bani etc)	Simplitatea si abundenta daruite de noi insine si impartite cu ceilalti
*Agresivitatea nascuta din competitivitate	Acceptarea.Suntem ceea ce suntem, am ajuns unde trebuie sa fim si nu trebuie sa dovedim nimic nimanui;atitudine calma, linistita.
*Frustrarea nascuta din imposibilitatea satisfacerii dorintelor mintii	Iubirea neconditionata:fara dorinte si asteptari
*Nemultumirea/neacceptarea sinelui si a vietii	Recunostinta pentru tot ce ne-a daruit viata :si bune si rele caci ele ne-au facut sa devenim cine suntem.
*Dorinta de control /de a-si impune punctul de vedere.	Indrumare si ghidaj;incredere in divinitate(forta Luminii)din noi si din altii.

4.Stagnare energetica(miros urat)

Din cauza limitarilor, a conditionarilor si a expectativelor, oamenii nu daruiesc neconditionat si astfel exista multe energii blocate ;energiile trebuie sa circule si orice stagnare e urat mirositoare-nu circula energiile si deci nici aerul si totul capata miros de “inchis”, de statut, de deseuri adunate.
Majoritatea oamenilor au aceste deseuri si le tin la loc de cinste in loc sa scape de ele; altii le arunca la intamplare, inconstient si apoi fac rost de altele.(uneori mai periculoase)
E foarte important managementul acestor deseuri(ce facem cu ele, cum le ardem sau le transformam, cum scapam de ele ca sa ne innoim si sa ajutam energia sa circule);deseurile nu sunt doar fizice(obiecte, haine vechi, unelte , mancare alterata, mizerie stransa..)ci sunt si emotii negative, convingeri care nu ne mai folosesc, relatii vechi, obiceiuri si tipare vechi care nu se mai regasesc in prezent..etc.
Atunci cand ne curatam de tot acest gunoi, totul in jurul nostru e proaspat si luminos fiindca asa este si sufletul nostru!

5.Dezordinea aspectelor:galagie

Ne deranjeaza de multe ori galagia din mediu:lumea vorbeste tare, uneori chiar striga, e haos, unii vin altii pleaca , se acopera unii pe altii;aceasta stare de fapt arata o dezordine interioara:aspecte care striga dupa atentie si nu o primesc: nevoile trupului(hrana , haine), un partener, relatii , distractii, socializare, creatie, vindecare, materiale si unelte etc.
E posibil ca acordam prea ulta atentie unora (creatie, vindecare) in dauna altora:relatii umane, socializare etc;fiecare aspect isi vrea locul lui si atunci cand se fac updateuri energetice, aspectele se

lupta si fac galagie;solutia e conectarea la centru si refacerea schemei relationale dupa noile grile energetice(astfel fiecare stie ce primeste pe masura ce participa)

6.Interactiuni mentale:dependente;sclavie.

Interactiunile mentale necentrate la sinele divin conduc la dependenta si sclavie:daca evitam cautarea interioara si cautam in exterior, foamea devine tot mai mare si ne dorim din ce in ce mai mult;devenim dependenti de satisfacerea dorintelor noastre si sclavii lor.
Putem fi astfel usor manipulati si suntem in stare sa facem orice pentru a ni le satisface.
Atunci cand realizam ca aceste dorinte sunt false si ca ele duc la interactiuni incorecte (care in loc sa ne elibereze sufletele ni le leaga), renuntam la cautarea exterioara si cautam in interior;atunci descoperim simplitatea si interactiunile bazate pe iubire neconditionata(a darui neconditionat presupune sa ai inima plina si sa te bucuri tu insuti ca daruiesti acel ceva, sa-l daruiesti din toata inima;la fel si cand primesti-nu trebuie sa astepti sa primesti ci doar sa te bucuri daca inimii ii place gestul-caci poti oferi mai departe pana primesti ceea ce-ti foloseste)

Sunt atitudini sau manifestari (concrete)ale oamenilor care spun ceva despre noi si despre aspectele noastre nevindecate:

a.ne deranjeaza ca altii mananca prea mult, se drogheaza(fumeaza, beau, iau medicamente), cumpara prea mult sau se distreaza fara masura deranjand pe cei din jur-inseamna ca noi insine reprimam aceste aspecte;nu mancam ceae ce corpul nostru are nevoie, poate nu folosim remediul potrivit pentru ridicarea vibratiei(creatia), nu cumparam ce avem nevoie sau nu ne acordam timp distractiei potrivite (excursii, plimbari in natura, dans, spectacole)

b.ne deranjeaza galagia-noi insine ne-am indepartat de centru si nu acordam atentie egala aspectelor, favorizand unele in dauan altora.

c.ne deranjeaza sa fim “vanati” sau “hartuiti”-noi insine cautam in alta parte /la altcineva ceea ce ar trebui sa cautam in noi insine(iubirea, echilibrul, armonia) si apoi sa impartasim ceea ce avem cu altii.

d.ne deranjeaza zgomotul (batut covoare, trantit usi etc)-noi insine avem dorinte fara acoperire si egoul striga dupa ajutor.

e.altii au asteptari false-noi insine avem asteptari false de la noi insine si de la altii si de aceea ne izolam fiindca nu ni le indeplinesc si noi la randul nostru nu le putem indeplini.

f.credem ca daruim prea mult si nu primim aproape nimic in schimb-nu ne ascultam inima si nu daruim ceea ce ea isi doreste;de aceea cand daruim simtim un gol si asteptam sa ni se umple;golul exista doar intr-o minte dezechilibrata(care a luat prea mult si a inceput sa doreasca si mai mult)
Cand inima este cea care te conduce, atat atunci cand daruiesti cat si cand primesti te bucuri!

VII.CARTI MAESTRU

A.ARTA DE A IUBI.-DON MIGUEL RUIZ

I.Orice faci pentru altcineva, pentru mine faci!-Iisus
Sa nu avem expectative cine anume raspunde iubirii oferite de noi, sa ne deschidem neconditionat(daca avem expectative , mintea va fi ranita).

Corpul nostru emotional e acoperit cu rani infectate de otrava emotiilor negative(mania, ura, tristetea, ipocrizia).Rezultatele sunt emotii care-i fac pe oameni sa sufere.
Cand teama devine prea mare, mintea incepe sa clacheze si nu mai suporta aceste otravuri (mintea e inspaimantata de a nu mai fi ranita si rupe legatura cu lumea exterioara-boala psihica).
Pentru a-si proteja ranile, oamenii creaza un sistem sofisticat al negarii;acest sistem ii transforma in niste mincinosi perfecti.

Adevarata iubire, fericire, pace: sa nu-ti fie frica sa fii cine esti cu adevarat(ti-ai vindecat ranile emotionale:orice ar spune altcineva si orice ar face, nimic nu te mai poate afecta sau rani).
Practic nu mai ai nevoie de protectie, nu-ti mai e teama sa iubesti si sa-ti impartasesti sentimentele, sa-ti deschizi inima(fata de persoane asemanatoare)

Mintea emotionala a copiilor e perfect sanatoasa: ei se joaca si rad tot timpul,, isi traiesc visul ca pe o aventura a explorarii;cand intalnesc un obstacol, reactioneaza si se apara, apoi uita si traiesc la fel de intens momentul urmator.
Ei traiesc in permanenta clipa prezenta, nu se rusineaza de trecut si nu sunt ingrijorati de viitor; ei exprima exact ce simt si nu se tem sa iubeasca.

Adultii, care sunt deja bolnavi emotional, capteaza atentia copiilor si ii invata sa fie ca si ei, imbolnavindu-i;copii se supun din dorinta de a fi acceptati , pentru a primi o recompensa sau din frica de pedeapsa.Astfel invata sa joace un rol si sa pretinda ca sunt ceea ce nu sunt.
Atat de multi oameni sufera din cauza acestor imagini false-atat despre sine cat si despre altii.

Corpul emotional este precum un aparat de radio care poate fi acordat pe anumite frecvente.
Inainte de domesticire, oamenii sunt in mod natural acordati pe frecventa explorarii si a savurarii vietii; ei sunt acordati la iubire.

Cand ceva nu merge bine, corpul emotional are un semnal de alarma:teama.Corpul nostru se modeleaza in functie de energia din casa si de reactia noastra la ea.
Cei din jur pot transmite otrava emotionala si pot rani(de aceea uneori simtim manie, durere, resentimente);acest lucru e echivalent cu pierderea inocentei(apare teama, sfiala, reprimarea adevaratului sine).Oamenii se folosesc de teama pentru a-i domestici pe cei care au ramas inca puri.(simtul nedreptatii e cutitul care taie si raneste corpul emotional;teama e alimentata cu fiecare experienta nedreapta)

Otrava emotionala e reactia noastra la ceea ce consideram a fi o nedreptate.Atunci cand nivelul otravii creste, simtim nevoia sa ne eliberam, trimitand-o altora(prin captarea atentiei).
Oamenii mai puternici abuzeaza de cei mai slabi pentru a se descarca.

Trebuie sa constientizam boala mentala(emotionala), altfel vom continua sa suferim din interactiunile

cu alti oameni dar si cu noi insine caci uneori singuri ne atingem aceste rani pentru a ne pedepsi.

Parazitul mintii sunt convingerile care ne fac rau;hrana lui sunt emotiile nascute din teama.

Iubirea nu are obligatii
Iubirea nu are asteptari
Iubirea e bazata pe respect reciproc.(controlul si lipsa de incredere in celalalt pun bariere)
Iubirea e complet responsabila
Iubirea e neconditionata(regulile si conditiile afecteaza canalele de comunicare).

Adevaratul scop al jocului este distractia:cine iubeste daruieste mai mult decat primeste.(nu permite egoistilor sa profite!).
Arta iubirii incepe cu noi insine:primul pas inseamna a deveni constienti si a intelege adevarul, aceasta implica responsabilitate pentru propriile acte.

Trebuie sa fii complet sincer cu tine insuti ca sa poti vedea viata si pe cei din jur asa cum sunt nu cum ai dori tu sa fie.
Partenerul potrivit este acela pe care-l iubesti asa cum este si nu incerci sa-l schimbi deloc:metafora cuplului perfect" ca o cheie care se potriveste perfect intr-o broasca"(e ceva de oferit si ceva de primit).
Pentru ca amandoi sa fie fericiti, fiecare trebuie sa-si implineasca perfect rolul;fiecare e responsabil pentru jumatatea sa si fiecare are partea sa de deseuri(celalalt trebuie sa respecte si sa acorde spatiu).
Secretul unei relatii este comunicarea, respectul reciproc si pretuirea.

Daca inima iti e goala(nu ai iubire si simti foame, tanjesti dupa ea), vei ajunge sclav din cauza conditionarilor(tu oferi neconditionat cand ai iar cand n-ai, ceilalti iti ofera dar conditionat).
Oamenii , atunci cand gusta din iubirea altcuiva, devin dependenti, creandu-si astfel o nevoie din ce in ce mai mare.
Drama este ca noi nu stim ca iubirea este in inima noastra si noi ne-am inchis fata de ea: am inceput sa ne temem de iubire, convinsi ca nu e dreapta, ca noi am iubit mai mult si altii nu ne-au raspuns, ca am fost raniti si am suferit, ca am incercat sa fim buni cu altii si sa daruim dar am esuat.

In relatii, oamenii sunt posesivi si isi doresc pe cineva care sa aiba nevoie de ei.(pentru ca apoi sa controleze si sa manipuleze).
Oamenii sunt insetati de iubire si gusta o picatura din acea iubire in timpul relatiilor sexuale, dupa care devin dependenti.Ei se tem sa iubeasca pentru ca iubirea nu le ofera siguranta;ei se tem sa nu fie respinsi si prefera sa pretinda ca sunt ceea ce nu sunt, asteptand ca ceilalti sa-i accepte desi ei insisi nu o fac.
Auto-respingerea e principala problema.(altii i-au facut sa se creada imperfecti si le-au daramat integritatea(holiness), tocmai pentru a-i putea manipula si a-i putea supune.Omul nu se poate ierta fiindca nu este ceea ce doreste el sa fie;daca am renunta la aceasta expectativa falsa-si-ar face loc acceptarea si iubirea neconditionata.
Cel mai bine este sa ne focalizam pe relatia cu noi insine.

Cine pluteste in Oceanul iubirii se simte la fel de bine singur cat si in compania altora.
Fericirea se naste din iubire iar iubirea se naste chiar in inima omului;daca esti generos, constiinta va

raspunde cu aceeasi moneda-cine este generos nu poate fi singur, doar egoistii sunt singuri(egoismul se naste din saracia inimii, din convingerea ca iubirea nu ajunge pentru toti).
Cine intelege insa ca inima lui e sursa interminabila de iubire si ca atat timp cat traieste va avea iubire si abundenta, acesta va fi tot timpul generos si iubirea va fi neconditionata.
Toti oamenii care tanjesc dupa iubire doresc sa stea in preajma noastra ca sa se bucure de iubire.

Noi suntem singurii responsabili pentru consecintele faptelor, gandurilor, sentimentelor si cuvintelor noastre. Ceea ce simtim este consecinta unor atitudini personale;trebuie sa descoperim cauza si sa transformam energiile;reactiile nu fac altceva decat sa genereze si mai multa otrava emotionala si sa amplifice drama;daca reusim sa ne controlam reactiile, vom percepe lucrurile asa cum sunt(din cauza programarilor, convingerilor, noi interpretam totul si percepem realitatea in mod deformat)-e important cum reactioneaza corpul emotional in fata realitatii.(oamenii isi proiecteaza propriile otravuri emotionale asupra noastra desi ele nu au de-a face cu noi-lucrurile nu trebuie luate la modul personal ci trebuie sa gandim"bietul om, probabil ca sufera extrem de mult de a ajuns sa spuna/sa faca asa ceva").
Egoul nostru interpreteaza intreaga realitate, ceea ce conduce la reactii exagerate-de multe ori nu intelegem ce se petrece cu adevarat pentru ca reactionam imediat-reactiile se nasc din convingerile inradacinate in subconstient.

Vindecarea emotionala este o provocare:de a ne schimba reactiile, rutina zilnica, de a ne asuma riscuri si de a face alegeri diferite.

Misiunea noastra in viata nu e de a schimba lumea ci de a deveni fericiti :pentru a putea face acest lucru trebuie sa ne privim in fata convingerile, felul in care ne judecam si ne victimizam singuri si sa renuntam la acest mod de viata.

Noi putem avea totul dar mai intai trebuie sa avem curajul sa ne deschidem ochii, sa descoperim adevarul si sa vedem lucrurile asa cum sunt.Oamenii sunt orbi doar pentru ca nu doresc sa vada;uneori dau vina pe altii pentru ceea ce nu doresc ei sa vada. Ei fac alegeri inconstiente (bazate pe imaginatie) si apoi sunt prea atasati de ego ca sa recunoasca greseala si persista in ea manifestand o imensa lipsa de iubire fata de sine si fata de altii.
Toate suferintele noastre apar datorita faptului ca noi nu dorim sa vedem desi lucrurile se desfasoara clar in fata ochilor nostri.
Daca am vedea lucrurile asa cum sunt, am evita multa durere emotionala (asta nu inseamna ca riscurile dispar cu desavarsire:suntem vii si trebuie sa ne asumam riscuri).

Pretul celui care se iubeste pe sine este foarte mare si asta inseamna ca toleranta fata de abuzuri este foarte mica;acesti oameni se respecta pe sine si se plac asa cum sunt, iar acest lucru le sporeste pretul;daca sunt anumite aspecte legate de sine care le displac, pretul scade.
Uneori auto-condamnarea este atat de puternica, incat oamenii simt nevoia sa se umileasca pentru a se putea accepta.Daca nu-ti place o persoana, pleci de langa ea, daca nu-ti place de tine, n-ai unde sa pleci!(singura solutie este alt plan mental:unii folosesc alcool, droguri, mancare;oamenii se ucid lent caci nu au curajul sa se sinucida rapid);oamenii auto-distructivi atrag oameni la fel-se ranesc reciproc si creaza "iadul".
In momentul in care alegem schimbarea suntem respinsi de vechiul mediu:patrundem practic intr-o alta lume, intr-o alta realitate, care are alte reguli inclusiv pentru relatii si in care nu vom mai fi dispusi sa acceptam abuzurile altora.

Daca am scoate oamenii din Creatie, am constata ca totul e perfect; daca reintroducem oamenii in tablou si le scoatem capacitatea de a judeca, constatam ca ei sunt ca si restul naturii.

Oamenii acumuleaza cunoastere, principii, convingeri , reguli si acestea creaza asteptari si distorsioneaza fiecare aspect al realitatii.
Ei nu se potrivesc cu aceste reguli (caci ele sunt impotriva naturii)si se simt vinovati fiindca nu sunt ceea ce ar trebui sa fie:atunci se judeca si se victimizeaza singuri, se pedepsesc;acest proces creaza rani care se infecteaza cu otrava emotionala.

In cazul sexului, corpul simte atractia dar dupa ce stimulul dispare, mintea continua sa simta dorinta ca sa justifice ce a simtit corpul.Atractia e naturala insa nu e cazul sa trecem la fapte.
Mintea pastreaza stimulul in memorie si poate conduce corpul sa simta acelasi lucru;daca mintea ar lasa corpul in pace, corpul ar reactiona ca si cum nu ar fi vazut/simtit acel stimul vreodata.
Daca reprimi mentalul, acesta devine si mai puternic.
Uneori experientele sexuale sunt eliberatoare , nu datorita partenerului ci datorita tensiunii care face posibila eliberarea unor emotii negative.

Mintea manipuleaza nevoile noastre :nevoile ei nu pot fi satisfacute tocmai fiindca nu sunt reale. (mancare sau sex-corpul se satura cu putin, mintea cauta excese;nevoia de a ne acoperi corpul-simpla nevoie poate fi usor satisfacuta, mintea insa nu e niciodata multumita;toate nevoile care nu pot fi satisfacute sunt mentale:masina, casa etc-caci alaturi de nevoie mai sunt si intreaga cunoastere, prejudecatile, principiile adesea contradictorii si imposibil de satisfacut).
Mintea nu are nevoie de sex, ci de iubire(de fapt sufletul are nevoie de iubire caci mintea poate supravietui numai cu teama).
Mintea confunda nevoile corpului cu propriile sale nevoi pentru ca simte nevoia sa se inteleaga si sa defineasca;mintea isi asuma la un moment dat toate nevoile corpului si de aceea ajunge sa preia controlul corpului iar omul traieste asa pana cand , in viata lui se intampla un eveniment care-l cutremura si il convinge ca nu este asa;omul devine constient atunci cand incepe sa vada ceea ce nu este.Acest proces de descoperire a propriei identitati este unul lung in care trebuie sa renunti la visul personal, la atasamente pana cand ajungi sa realizezi cine esti cu adevarat;omul descopera ca nu el si-a format convingerile, ca nu i se potrivesc, ca nu este una cu trupul si ca poate functiona si fara el, descopera ca nu se identifica nici macar cu visul lui-deci cu mentalul-,descopera ca nu e nici macar una cu sufletul lui ci ca este o forta care ii permite corpului sa traiasca si mintii sa viseze-aceasta este Viata-Intregul Univers (florile, copacii, pasarile, vantul) este o fiinta vie pusa in miscare de aceasta forta si noi suntem una cu ea!

Atunci cand faci lucrurile cu usurinta, cand ele vin la tine, esti in armonie cu natura (daruiesti neconditionat);atunci cand cauti o finalitate, armonia se rupe.(universul te respinge caci nu mai esti in armonie cu el-cauza caderii este importanta de sine).
Cand devii constient de cadere, redevii cel care ai fost.

Oamenii vaneaza tot ce le poate satisface propriile nevoi(ignorand faptul ca nevoile sunt iluzorii);adevarata vanatoare trebuie sa fie in interiorul nostru:vanatorul este parazitul din noi-el se hraneste cu emotii si gunoaie, cu drama, el este cel ce abuzeaza de noi(legenda lui Prometeu ale carui maruntaie erau devorate de un vultur(parazitul) in timpul zilei dar se refaceau in timpul noptii-atunci nu se mai identifica cu corpul emotional si putea sa se refaca;;prada este corpul emotional-acea parte care sufera si care doreste mantuire(eliberare)

Cum poti gasi iubirea in interiorul tau?Trebuie sa te abandonezi tie insuti atat in calitate de “vanator” cat si de “prada”(nevoile se afla in minte si cand mintea se abandoneaza sinelui, se regaseste armonia pierduta)-pentru a te vana pe tine insuti trebuie sa devii un vanator mai bun decat parazitul(el stie doar

sa judece , sa condamne, sa ne faca sa ne simtim vinovati sau sa justifice comportamentul nostru in fata altora ;trebuie sa devenim constienti de mecanismul dupa care lucreaza el;uneori parazitul nostru se aliaza cu cel al partenerului-atunci trebuie sa acordam spatiu relatiei, pentru a nu interpreta actiunile la modul personal);atunci cand vom intelege ca partenerul trebuie sa-si curete propriile deseuri si nu vom lua acest lucru la modul personal, vom putea avea o relatie armonioasa.

Corpul nostru e alcatuit din miliarde de celule (fiinte vii)-pentru ele noi suntem Dumnezeu caci raspundem de ele:le putem asigura nevoile, le putem iubi sau dimpotriva le putem face mult rau.Ele lucreaza pentru noi, in armonie(am putea spune chiar ca se roaga catre noi).Daca gresim si nu avem grija de corp, trebuie sa revenim si sa promitem ca vom repara greselile si vom avea din nou grija de el.
Corpul nostru isi joaca rolul perfect in jumatatea lui de relatie-cealalta jumatate este mintea;corpul are grija de jumatatea sa dar mintea abuzeaza de corp.
Corpul nostru este perfect asa cum este dar noi avem pareri preconcepute despre ce e bine si ce e rau, despre ce e urat si ce e frumos, despre ce trebuie sa fie si ce nu;si uitam sa-l acceptam si sa-l iubim asa cum este.

Faptul ca noi avem incredere mai mult in concepte mentale decat in noi insine cauzeaza o multime de probleme. Pornind de la imaginea perfectiunii (ca ar trebui sa arate intr-un fel, sa se comporte intr-un fel), ne respingem corpul desi acesta este cel mai bun aliat al nostru, singurul care ne este cu desavarsire loial;desi uneori el nu poate face ceea ce ii cerem din cauza propriilor lui limite, noi nu invatam sa ne oprim si sa-l respectam, ci continuam sa tragem de el pana cedeaza.
Daca noi insine ne respingem propriul corp, la ce ne putem astepta din partea altora?Daca invatam sa ne acceptam propriul corp, vom putea accepta aproape pe oricine, aproape orice situatie!Relatia cu sine se reflecta imediat in relatia cu ceilalti.(cand respingi pe altcineva, de obicei o faci pentru acelasi motiv pentru care te respingi pe tine insuti).

Pentru a crea o relatie paradisiaca, trebuie sa ne acceptam corpul exact asa cum este si sa-i permitem sa se simta liber sa daruiasca si sa primeasca(fara sfiala sau teama).
Daca nu ne acceptam si nu ne iubim pe noi insine asa cum suntem-fara preconcepte de frumusete-devenind constienti ca “iubirea este frumusete” si daca ne iubim suntem frumosi oricum am fi-putem cadea prada manipularilor altora(vom cersi complimente caci credem ca avem nevoie de ele si astfel ne vom lasa manipulati).In realitate, nu parerile altora sunt importante , ci propriile noastre pareri.Cei din jur sunt liberi sa vada orice doresc!

Convingerile false creaza rani pe corpul emotional si toate aceste rani se acopera cu minciuni si negatii.

Daca nu suntem satisfacuti cu un anumit aspect din viata, trebuie sa ne schimbam convingerile si astfel viata noastra se poate schimba;nu e usor caci cine isi controleaza convingerile isi controleaza visul-cand sincronicitatea e perfecta, visul devine o capodopera.

Trebuie sa practicam tehnici de iubire si ofranda fata de corpul nostru(atunci cand facem baie, sa ne iubim fiecare particica a corpului, cand mancam sa savuram fiecare inghititura, sa-l acoperim cu flori si miresme, cu haine placute la atingere, sa ne lasam mangaiati de ploaie, soare sau vant);astfel iubirea pe care i-o daruim va creste si nu-l vom mai putea respinge.
Atunci cand inveti sa creezi relatia perfecta cu corpul tau, inveti ce inseamna relatia perfecta cu cei din jur:cand relatia cu corpul tau e perfecta, atunci jumatatea din relatia exterioara e acoperita si nu mai depinzi de succesul unei relatii exterioare!Atunci cand iti daruiesti iubire-peste tot vei vedea iubire!

Noi interpretam ceea ce vedem in functie de ceea ce exista in mintea noastra:emotiile noastre

actioneaza ca un filtru atunci cand vedem lumea exterioara.(atunci cand suntem tristi, totul ni se pare trist).
Trebuie sa ne conectam vointa la iubire pana cand devine suficient de puternica pentru a se conecta la o alta vointa, devenind una cu ea.In acest fel, putem capata aripi pentru a zbura.
Atunci cand toate nevoile trupului si mintii sunt implinite, noi vedem lumea prin ochii iubirii.

In traditia crestina, trompeta arhanghelului Gabriel suna momentul Mantuirii, cand toti se ridica din morminte pentru a trai viata eterna;mormantul nu e altceva decat "parazitul" iar Mantuirea este Revenirea la viata.
Trebuie sa ne acceptam intai corpul, apoi trebuie sa vanam, "parazitul"pana acesta capituleaza;in acest fel,mintea va ajunge sa iubeasca trupul si nu ne va mai sabota!

Pentru vindecarea corpului emotional, trebuie sa deschidem mai intai ranile ("cu bisturiul"Adevarului)si sa le curatam (prin Acceptare si Eliberare=un act de iubire fata de sine) , apoi sa punem un remediu(Iubirea) si sa pastram curatenia la toate nivelele(spiritual, sufletesc, mental-emotional si fizic) pana cand ele se vindeca de la sine.
Daca nu procedam astfel (adevar, acceptare, eliberare), otrava emotionala devine puternica si nu o mai putem suporta(emotiile trebuie exprimate, eliberate);eliberarea se produce atunci cand nu ai nici o reactie emotionala fata de cel ce ti-a gresit-atunci cand iti atingi rana si nu mai doare, poti spune ca e vindecata.
Refuzul eliberarii inseamna ego(importanta sinelui).(uneori suferim pentru a-i pedepsi pe cei din jur)

Atunci cand esti sincer cu tine insuti, vezi lucrurile asa cum sunt, nu asa cum ai vrea sa fie(sunt lucruri care se intampla fara sa le dorim, dintr-un motiv sau altul;ele nu trebuie luate personal ci ca atare, ca energie care a imbracat o anumita forma ca sa fie eliberata).Ceea ce se intampla nu trebuie privit prin prisma mintii-ci ca o forma de energie care s-a manifestat intr-un anumit mod.(daca vedem lucrurile ca o nedreptate, se vor crea rani emotionale si o cantitate uriasa de otrava).
Putem oricand descoperi ca ceea ce ne-a ranit nu e asa cum credeam noi-realitatile se schimba caci noi traim in lumea iluziilor;asa ca putem oricand deschide rana ca s-o vindecam cu ADEVARUL).
Cuvintele sau actiunile care ne ranesc nu sunt decat o reactie la demonii din mintea persoanei respective:ea traieste in iad iar noi nu suntem decat personaje secundare ale visului ei.

Oamenii sunt responsabili pentru ce afirma si pentru ce fac -dar nu si pentru ce inteleg altii din vorbe sau fapte.
Oamenii traiesc la nivele de constiinta diferite:ceea ce e adevarat pentru unul, nu e neaparat valabil si pentru altul.

Lumea nu are nevoie sa fie salvata.Lumea este o fiinta vie si e mai inteligenta decat noi toti la un loc.

Bunul simt este singurul care ne poate conduce catre fericire, caci aceasta nu poate fi decat propria noastra creatie.
Tot ceea ce exista este asa cum este, nu trebuie justificat, explicat sau aparat.
Ceea ce nu este adevarat nu poate supravietui;minciunile inceteaza sa existe daca nu mai credem in ele;adevarul ramane adevar chiar daca il credem sau nu.Numai ceea ce este adevarat supravietuieste!

Singurul remediu pentru vindecare este iubirea:daca nu te iubesti pe tine insuti, nu ai nici o sansa sa fii fericit caci nu poti impartasi cu altii ceea ce-ti lipseste!
Daca nu te iubesti pe tine, nu poti iubi pe altcineva:poti simti nevoia de a fi iubit si poti intalni pe cineva care are aceeasi nevoie iar intre voi se poate naste o forma de posesivitate, egoism si de control

lipsit de respect.

Daca toti oamenii ar intelege si ar practica cele trei etape de vindecare(Adevarul, Eliberarea si Iubirea), pamantul n-ar mai fi un spital de nebuni ci Taramul Fagaduintei:o planeta cu totul noua in care oamenii ar trai cu totii pentru ca s-ar concentra asupra iubirii;astfel ar alege in mod constient un alt mod de viata:Iubirea.

In realitate, noi suntem forta care se joaca cu mintea noastra si care se foloseste de corp ca de o jucarie.
Noi ne nastem pentru a fi fericiti dar suferim din cauza unor convingeri pe care nu le putem indeplini.Daca suferim pe pamant, vom suferi si dincolo de moarte;pe pamant insa, avem posibilitatea trezirii. A deveni constient nu inseamna sa te simti vinovat nici sa condamni pe altcineva pentru ce s-a intamplat.
Cunoasterea nu ne poate conduce la descoperirea de sine, numai intelepciunea poate face acest lucru.Omul intelept este liber sa-si foloseasca mintea si sa-si conduca viata asa cum isi doreste.(o minte sanatoasa nu e afectata de parazit;ea e la fel de libera cum era inainte de domesticire-redevenim ca si copii cu diferenta ca copiii sunt inocenti si pot cadea insa noi avem experienta si intelepciune si nu mai putem cadea).Dupa atingerea intelepciunii, viata devine mult mai simpla caci omul devine cel care este cu adevarat:acceptarea de sine se traduce si in acceptarea celorlalti;omul intelept nu mai incearca sa-i schimbe pe ceilalti si sa le impuna punctul lui de vedere.

Corpul trebuie acceptat asa cum este (chiar daca are sau nu instincte animalice;negarea si reprimarae e mult mai rea).
Inteleptul isi respecta corpul, mintea si sufletul;viata e controlata de inima nu de minte;nu mai simte nevoia sa-si reprime nevoile sau sa-si puna piedici.(acest lucru il face mintea invatata);renunta pur si simplu la toate convingerile false care il conduc la nefericire.
Cand omul se abandoneaza in fata sinelui, se abandoneaza in fata vietii, in fata lui Dumnezeu.

O fiinta umana sanatoasa nu se teme sa-si exprime iubirea;de aceea e mereu fericita!
Cand ranile emotionale dispar, limitarile dispar si ele.Atunci cand te trezesti, nu-i mai judeci pe ceilalti care se afla inca sub hipnoza, pentru ca si tu ai trait asa si stii cum e.
Trezirea e sinonima cu constientizarea faptului ca Tu esti Viata. Miracolele se petrec in viata ta fiindca ele sunt realizate de inima; o inima poate trezi o alta inima iar iubirea poate deveni astfel posibila.

In calatoria sa pe pamant, omul incearca sa se redescopere :de fapt incearca sa se reconecteze la partea divina, la Dumnezeul din el insusi. Divinitatea se afla in interiorul nostru dar Iluzia este cea care ne impiedica sa ne aducem aminte de acest lucru.

Oamenii sunt niste magicieni foarte puternici;atunci cand cred ceva, se identifica cu acel ceva si devin acel lucru. Acest act de magie este foarte puternic tocmai fiindca suntem Dumnezeu, Intentia si Viata.

Noi avem puterea sa fim ceea ce suntem dar nu mintea rationala controleaza acest lucru, ci CONVINGERILE NOASTRE.Sistemul de convingeri e o cutiuta in care ne-am asezat singuri si din care nu mai putem scapa pentru ca nu suntem convinsi ca putem scapa.Aceasta e situatia in care se afla cei mai multi oameni.
Oamenii isi creaza singuri propriile limitari, apoi aceste limitari devin realitatea lor fiindca ei cred in ele.
Noua lume va fi cea in care oamenii isi vor asuma responsabilitatea pentru convingerile lor si pentru vietile lor.
Cand descopera ca Forta Vietii se afla in interiorul lui, omul isi accepta divinitatea dar ramane smerit

caci el vede aceeasi divinitate si in cei din jur.

B.INTIMITATEA-INCREDEREA IN SINE SI IN CELALALT-OSHO

Atunci cand renuntam la orice defensa, numai atunci intimitatea e cu putinta.
Acest lucru e dificil caci am fost crescuti de o omenire bolnava cu tot felul reprimari, inhibitii si tabuuri si ne e frica sa renuntam la masti, ne e frica de apropierea cu altii pe care ii simtim straini;ne e frica sa devenim vulnerabili pentru ca altii sa nu profite de slabiciunea noastra.
Problema e complicata fiindca noua ne e frica de intimitate dar in acelasi timp ne-o dorim fiindca altfel suntem singuri in Univers, fara o fiinta iubita, fara cineva in care sa avem incredere si in fata caruia sa ne putem deschide total, iubind dar si vindecandu-ne ranile caci ranile nu se vindeca daca nu sunt deschise(cu cat le ascunzi mai mult, cu atat mai periculoase devin-se pot transforma in cancer)

*Numai un om care mediteaza poate sa-i dea voie intimitatii sa se intample;el nu are nimic de ascuns.

Daca nu renuntam la reprimari si inhibitii care sunt rezultatul culturii in care am crescut, nu vom putea fi niciodata intim cu cineva.
Daca ducem o viata simpla, naturala, nu ine este frica de intimitate;insa inainte de a incerca sa fim intimi cu cineva, trebuie sa ne facem curatenie generala in propria casa.

Oamenii se ascund continuu fiindca au fost condamnati si au ajuns sa se autocondamne;nu trebuie sa ne fie frica ca cineva ar putea afla ceva despre noi fiindca starea naturala este “nu am nimic de ascuns”.
Daca iti accepti fara conditii trecutul, personalitatea , calitatile si defectele, chiar animalitatea, instinctul sexual, fragilitatea vietii-te rupi de eul fals;daca intelegi ca fiecare om e frumos in normalitatea lui (cu bune si rele, cu slabiciuni si puncte forte), atunci ai facut un pas urias de evolutie in constiinta.
Lumea traieste in prefacatorie, ipocrizie, minciuna, falsitate-acesta e motivul pentru care intimitatea naste frica.Nu suntem noi insine, aparentele sunt false.
Odata ce ne acceptam exact asa cum suntem, frica de intimitate dispare;trebuie sa intelegem esenta:sunt ceea ce sunt si nu trebuie sa fiu altfel.Omul este singura fiinta care-si pune probleme :condamnadu-ne natura, devenim schizofrenici(metoda de vindecare este transferarea informatiilor din subconstient in constient-atunci nu mai exista reprimari , totul iese la suprafata si este vindecat)

Trebuie sa ne relaxam si sa actionam spontan, sa spunem ce gandim sa fim ca o carte deschisa.
Avem sansa sa ne imbogatim viata : prin intimitate, iubire si deschidere in fata multor oameni devenim mai bogati.
Daca suntem simpli, iubitor,i deschisi, intimi creem un paradis in jurul nostru;daca suntem inchisi si permanent in defensiva creem un iad . Iadul e in noi, la fel si paradisul, ele nu sunt locuri geografice ci spatii spirituale.
Trebuie sa ne curatim de toate gunoaiele care s-au adunat in minte (prin meditatie) ca sa ne putem deschide.

ABC-ul intimitatii:

*Ideea de baza este reinradacinarea in existenta:am ajuns sa fim niste copaci smulsi din radacini prin aceasta lupta de cucerire a Naturii;noi suntem o parte din natura si cum poate partea sa cucereasca Intregul?Trebuie sa devenim prieteni cu Natura, sa o iubim, sa avem incredere in ea si din acea

incredere se va naste intimitatea. Natura se va apropia de noi si va incepe sa-si dezvaluie secretele.

*Trebuie sa renuntam la cautare:ea este o proiectie si ne indeparteaza de aici si acum;ne conduce la frustrare si nebunie.
Ne-am pus oare intrebarea vreodata ce cautam cu adevarat? Suntem constienti ca e nevoie sa meditam adanc pentru a sti ce cautam?E nevoie de lumina in interiorul nostru ca sa stim ce anume cautam(uneori e intuneric si cautam lumina in exterior -la alta sursa-dar aceasta cautare ne conduce spre alt drum);in intuneric , ochii se maresc, e nevoie de o deschidere mai mare:meditatia nu e decat o readaptare a facultatii de a vedea(in India e definit ca “al treilea ochi”).
Daca meditam incet -incet incepem sa sesizam o lumina:nu e ca lumina soarelui, seamana mai degraba cu lumina lunii :nu straluceste, nu te orbeste, e foarte racoroasa;e linistititoare, ca un balsam.

*Cunoasterea de sine este posibila doar in profunda singuratate;acolo ne dezbracam de invelisurile superficiale pe care ni le-au dat altii si putem patrunde in Centrul Fiintei.
Multi traiesc toata viata crezand ce spun altii, bazandu-se pe altii;pentru ca depindem de parerile altora , trebuie sa ne conformam si aceasta creaza sclavie.
Parerile sunt de multe ori divizate(se bat cap in cap) si nu stim pe cine sa credem(ajungem sa ne indoim de noi insine).Fiecare om incearca sa ne bage in cap ideea lui si noi devenim un talmes-balmes.Din cauza ca depindem de altii, ne e frica sa intram in singuratate sa ne descoperim pe noi insine.(apare frica de a pierde identitatea falsa).
Atunci cand patrundem in sine, va trebui sa lasam in urma toate parerile altora;cu cat patrundem mai adanc, cu atat stim mai putin cine suntem.

Cand ne indreptam spre autocunoastere, trebuie sa ne lepadam de toate ideile despre sine.Ne vom simti pierduti fiindca tot ce stim nu mai e relevant, iar ce e relevant nu stim inca. Misticii crestini numesc aceasta “noaptea neagra a sufletului-”eclipsa”.Trebuie trecuta si dupa ce ai trecut-o , vezi zorile.Soarele rasare si ajungi sa te cunosti pentru prima data.

*Sinceritatea inseamna autenticitate:sa fii sincer, sa nu porti masti, sa-ti arati fata adevarata oricare ar fi ea.(insa nu trebuie sa-i demasti pe altii;daca ei sunt multumiti cu minciunile lor, lasa-i pace!).Nu fi reformator si nu-i mustra pe altii, nu incerca sa-i schimbi! Fii autentic fata de tine insuti!

1.Nu asculta niciodata de nimeni, nu asculta ce ti se spune, ascultat-ti vocea interioara, caci ea vrea sa fii tu insuti , altfel iti vei irosi intreaga viata!
Fii fidel vocii launtrice chiar daca ea te duce in pericol, intra in pericol dar ramai fidel fata de ea!
Atunci exista posibilitatea ca intr-o zi sa ajungi la o stare in care vei putea simti implinirea launtrica.

Sa nu uiti niciodata ca cel mai important lucru e fiinta ta.Nu-i lasa pe altii sa te controleze , sa te manipuleze;fiecare e gata sa te schimbe sau sa-ti dea o indicatie pe care n-ai cerut-o.

Sa fii autentic inseamna sa fii conform cu tine insuti.E un fenomen periculos insa oamenii care o fac dobandesc fericire , gratie si multumire interioara.

Motivul din care oamenii arata atat de frustrati este ca nimeni nu si-a ascultat vocea interioara.

Lumea e plina de tentatii (arata ca o piata)pentru ca toti isi vand marfurile si fiecare are interes sa-si vanda marfa lui-daca dai ascultare prea multor vanzatori, innebunesti!Nu asculta pe nimeni, inchide

ochii si asculta ce spune vocea interioara-in asta consta meditatia.

2. Nu purta masca niciodata!(arata ce simti , fie ca e suparare, furie-nu forta un zambet daca te simti trist caci asta e ceva fals!)
Daca incerci sa porti masti, intregul mecanism se da peste cap si nu mai poti exprima ce simti:ceva se blocheaza in inima si se opreste in gat.
Cand mecanismul unei persoane functioneaza bine, auzi zumzet in jurul ei: ea se manifesta total.

Nu purta masti , altfel vei ajunge sa produci multe dereglari in corpul tau, blocaje.
Cand esti manios, exprima mania-altfel ea va bloca anumite parti ale corpului (dintii, degetele, maini):animalele cand sunt manioase musca cu dintii, sfasie cu ghearele(oamenii maniosi manaca mai mult, fumeaza si vorbesc mai mult fiindca maxilarele au nevoie de miscare pentru a elibera mai multa energie;mainile oamenilor maniosi se uratesc si devin noduroase-daca energia ar putea fi eliberata, ar putea deveni maini frumoase)
Daca reprimi ceva, in corp exista o parte care corespunde emotiei reprimate: daca nu vrei sa plangi, ochii isi pierd stralucirea pentru ca e nevoie de lacrimi, ele sunt un fenomen viu;daca nu poti sa plangi din toata inima, nu poti nici sa razi pentru ca rasul e cealalta polaritate.

3.Ramai mereu in prezent fiindca falsitatea vine fie din trecut, fie din viitor!

*A nu fi autentic, a reprima adevaratul sine-creaza divizare;cu cat practici mai mult neautenticitatea, cu atat prapastia dintre cele doua parti ale tale se mareste-cand prapastia devine de netrecut se transforma in schizofrenie-boala mentala grava (esti doua persoane in loc de una).
Toti oamenii sunt divizati in fiinta lor asa ca diferenta dintre schizofrenici si normali este de grad.
Diferenta nu consta in calitate, ci in cantitate.

Cel care e preocupat de consecventa, devine neautentic pentru ca doar minciunile pot fi consecvente.
Adevarul se schimba mereu;el are contradictiile lui si tocmai asta e bogatia, vastitatea si frumusetea lui.

Fiecare moment are realitatea lui atomica, fara legatura cu momentul trecut si fara legatura cu momentul viitor.Momentele nu vin intr-o succesiune, nu sunt liniare-fiecare moment are felul lui de a fi, si in acel moment trebuie sa fii, nimic altceva.

Adevarul e o stare psihica-de a fi conform cu realitatea-nu conform cu vreun ideal, pentru ca daca urmaresti un ideal, devii fals(“daca vrei sa fii ceva/cineva e un fals fiindca nu esti, doar iti impui sa fii”).

Daca ai un ideal , nu poti sa fii conform cu momentul , fiindca trebuie sa imiti un ideal.Omul autentic nu are idealuri, el traieste clipa de clipa, isi respecta sentimentele, emotiile, starile de spirit.

*Asculta-ti intotdeauna sentimentele, nu e nevoie sa te uiti in jur:oamenii nu arata adevarata fata!
Daca te uiti la altii si nu te uiti la tine, risti sa-ti reprimi propriile sentimente si nu e nimic mai rau decat reprimarea;daca iti reprimi sentimentele, iti vei pierde pofta de viata, entuziasmul.
Reprimarea e toxica, iti otraveste fiinta.
Asculta-ti inima, si indiferent ce e acolo, scoate la suprafata! Cu timpul vei deveni autentic si iti va placea:n-o sa mai vrei sa fii fals caci autenticitatea e frumoasa!
Oamenii continua sa fie falsi fiindca n-au simtit inca gustul realului :realul a fost reprimat inca din copilarie si au continuat sa-l reprime inconstient, mecanic.

Fii conform cu tine insuti si responsabil fata de fiinta ta caci pentru tine insuti dai socoteala in fata Cerului.

Viata este un mister frumos si nu o problema care trebuie rezolvata.

Increderea e posibila daca mai intai ai incredere in tine:daca ai incredere in tine, poti sa ai incredere in oameni si in existenta, daca nu ai incredere in tine, nu poti sa ai incredere in nimeni si in nimic.

Societatea distruge increderea in sine in mod deliberat, intentionat pentru ca omul care are incredere in sine este periculos pentru o societate care se bazeaza pe sclavie;omul care are incredere in sine e un om independent;nu poti sa faci preziceri cu privire la el, e imprevizibil, actioneaza in felul lui.Viata lui e libertatea.El are incredere in ce simte, ce iubeste si increderea lui este extraordinara , intensa si adevarata;e gata sa riste totul pentru increderea lui dar numai cand o simte, altfel nu.Nu -i poti impune nici un fel de credinta.
Aceasta societate se bazeaza pe credinta:toata structura se bazeaza pe autohipnoza, pe crearea de roboti si masini, nu de oameni.Ea are nevoie de oameni dependenti-atat de dependenti incat sa simta nevoia de a fi tiranizati-omul e lasat sa existe numai daca face compromisuri.

*Unui copil nu-i poti spune sa creada in Dumnezeu fiindca el nu a pornit inca in cautarea adevarului, nu e pregatit sa cerceteze realitatea existentei si daca e convertit inainte de a fi aparut setea de a explora si cunoaste, va trai intreaga viata intr-un mod fals-o pseudoexistenta.

*Inteligenta apare doar cand apare dorinta de a cunoaste;nu trebuie sa-i dai omului cu de-a sila sa manance, daca nu -i este inca foame pentru ca fara foame, mancare nu poate fi digerata.
Minunea se intampla cand copilul /omul singur incepe sa intrebe, sa doreasca sa cunoasca , sa simta foame.Atunci nu trebuie sa i se ofere raspunsuri de-a gata caci sunt seci si stupide ci trebuie invatat sa devina inteligent:sa-i oferim situatii si provocari pentru ca inteligenta sa i se ascuta si sa intrebe mai adanc-astfel incat intrebarea sa devina o chestiune de viata si de moarte.

Societatea insa nu permite acest lucru fiindca vrea sa controleze totul-de aceea primul lucru este sa distruga increderea in sine, sa ne faca sa ne fie frica, sa tremuram.Odata ce tremura, e controlabil, daca are incredere in el, nu poate fi controlat.
Daca are incredere in el , se va afirma, va face ceea ce trebuie si numai ce vrea el.Nu va face niciodata ce vrea altcineva.va fi atat de viu, va pulsa de viata incat nimeni nu va reusi sa-l controleze.
Distruge-i increderea si l-ai castrat;i-ai luat puterea; va fi vesnic neputincios, va fi nevoie sa fie dominat de cineva, sa fie dirijat si comandat;chiar daca va fi un “cetatean bun” va fi un dezradacinat:sa traiesti fara radacini inseamna sa traiesti in suferinta, in iad.

*Exista toate sansele sa ai succes fara inteligenta, de fapt e mai greu sa devii om de succes cu inteligenta fiindca omul inteligent e inventiv;el e intotdeauna inaintea vremii sale si e nevoie de timp ca sa fie inteles.
Omul lipsit de inteligenta e usor de inteles caci el se incadreaza in tiparele societatii.Societatea are criterii si valori dupa care sa-l judece dar societatii ii trebuie ani intregi sa evalueze un geniu.
Si omul lipsit de inteligenta poate deveni om de succes, totusi el va ramane fals.
Aceasta societate este una orientata spre putere:este inca una primitiva, barbara:cativa oameni conduc milioane si copii/oamenii nu sunt lasati sa aiba inteligenta;este un pur accident daca din cand in cand apare un iluminat pe Pamant-cumva , un om scapa din ghearele societatii.

*Nu poti iubi pe altcineva daca nu te iubesti intai pe tine insuti;iubirea poate fi egoista daca se limiteaza la sine.Omul care se iubeste pe sine, incepe sa reverse iubire in jur mai devreme sau mai tarziu.
Insa ia aminte:daca te iubesti numai pe tine, iubirea ta va fi foarte saraca!
Un mare mistic evreu a spus:
"Daca tu nu esti pentru tine, cine o sa fie pentru tine?" si
"Daca esti numai pentru tine, ce sens poate sa aiba viata ta?"

Nu poti sa iubesti un om care se uraste pe sine si care se condamna caci nu te va crede, te va suspecta.Va fi foarte circumspect, precaut iar banuiala lui iti va otravi viata.
Daca iubesti un om care se uraste,incerci sa-i distrugi ideea despre sine si nimeni nu renunta usor la identitatea lui:se va lupta cu tine, va cauta sa-ti dovedeasca ca el are dreptate si tu gresesti.

Cu cat ai mai multa incredere in tine, cu atat infloresti mai tare, esti relaxat , asezat si senin;si cu atat poti avea incredere in altii-iar altii , atunci cand ai incredere in ei-ii onorezi si le acorzi respect-si le e aproape imposibil sa cada de pe pozitia in care i-ai situat.
Cu cat ai mai multa incredere, cu atat linistea se adanceste si detasarea patrunde adanc in fiinta ta.Cu cat ai mai multa incredere, cu atat plutesti mai sus.

*Omului ii e frica sa fie intim-societatea nu l-a acceptat, toti i-au spus ca e un om fara valoare, un gunoi ;nimeni nu i-a dat sentimentul ca este dorit si respectat.

Relaxeaza-te in adancul fiintei tale caci esti iubit si respectat de Intreg.Odata ce simti iubirea si respectul Intregului, vei incepe sa prinzi radacini.Atunci vei avea incredere in tine si vei putea avea incredere si in cei din jur.
Asta inseamna sannyas-inseamna sa desfaci tot ce a facut societatea.

*Cand doi oameni considera ca nu au nimic de ascuns si pot sa spuna totul, iar increderea a ajuns la o astfel de adancime incat fiecare stie ce gandeste celalalt fara sa fie nevoie de cuvinte-atunci intimitatea e totala.

*Viata este o calatorie si iubirea este telul;daca ajungi acolo, poti spune:"da, mi-am implinit misiunea."
O calatorie fara tel e menita sa fie haotica;daca telul nu e clar, vei pluti ca o bucata de lemn pe apa;el poate fi indepartat dar trebuie sa existe.
Daca te misti in directia buna, atunci chiar si cea mai lunga calatorie nu e o problema.Daca te deplasezi in directia gresita, sau nu te deplasezi deloc, sau te deplasezi in toate directiile-atunci viata intra in colaps energetic-asta este nevroza;nu stii unde sa te duci, ce sa faci, ce sa fii.

Faptul ca nu stii ce e cu tine lasa un gol inauntru, o rana, o gaura neagra din care va aparea in mod constant frica.Oamenilor le e frica sa fie intimi cu cineva pentru ca apropierea i-ar permite celuilalt sa vada gaura neagra, rana care musteste de puroi(o sa vada ca viata ta e un haos si ca nu-ti auzi nici macar propiul cantec interior).

Relatia superficiala (bazata pe sexualitate) nu inseamna intimitate.Intimitatea e o cu totul alta dimensiune, ea ii permite celuilalt sa intre in tine , sa te vada asa acum te vezi tu-il invita pe celalalt in miezul fiintei tale.

In lumea moderna , intimitatea e pe cale de disparitie:fiecare se preface ca stie ce face si ca stie incotro

merge.
Nu esti pregatit si nu esti destul de curajos sa te deschizi, sa-ti arati haosul launtric si sa fii vulnerabil.Ti-e frica de faptul ca celalalt ar putea exploata asta: vazand ca esti in haos, ar incerca sa te domine;vazand ca esti in haos, ca nu esti stapanul fiintei tale, celalalt ar putea percepe ca ai nevoie de un stapan si ar putea deveni el stapanul.
Totusi iubirea e telul si nu frica-un act de iubire nu intampina rezistenta sau frica.
Odata ce telul e clar, rana launtrica dispare si se transforma intr-o floare de lotus.
Iubirea e cea mai mare forta alchimica din lume-cei care stiu sa o foloseasca , pot sa atinga cea mai inalta culme numita Divinitate/Dumnezeu;cei care nu stiu sa o foloseasca , se tarasc prin cotloanele existentei.

Fiecare fiinta are doua dimensiuni :cea interioara si cea

exterioara;ce e frumos e in interior-interiorul inseamna intimitate.(cand inchizi ochii, intri in legatura cu interiorul;pe intuneric corpul se dezvaluie, pe lumina puternica, el se ascunde).
In relatiile dintre oameni e nevoie de intimitate insa a fi complet deschis e o prostie.

Samanta are nevoie de intuneric sa incolteasca, sa prinda putere si sa renasca si apoi trebuie sa iasa la suprafata si sa infrunte lumea, lumina, ploaia si vantul.Trebuie sa accepte provocarea exteriorului-dar acea provocare poate fi acceptata doar daca a prins radacini adanc in pamant.
Intra in tine ca sa iesi cu energie, cu iubire si compasiune;intra in tine ca atunci cand iesi sa nu fii un cersetor, ci un rege.Intra in tine ca atunci cand iesi sa fii mai bogat , nu mai sarac!
Si de cate ori te simti epuizat, nu uita ca sursa de energie este in tine!

Unii oameni au relatii exterioare dar sunt pustii in interiorul fiintei lor-sinuciderea e singura cale de a scapa de pustiu, fie ca e brusca sau lenta.
Daca nu ai ceva in interiorul tau care nu depinde de ceva din afara-o lume, un spatiu al tau in care sa poti sa inchizi ochii si sa te misti si sa uiti ca mai exista si altceva, mai devreme sau mai tarziu te vei sinucide.
Viata rasare din acea sursa interioara si se raspandeste in exterior.Viata nu trebuie sa fie complet inchisa , nici complet deschisa:cateva capitole deschise, altele :un mister. Daca esti doar o carte deschisa, nu faci decat sa fii despuiat in ochii tuturor-si daca e asa, unde te vei duce cand te vei fi saturat de lume? Unde te vei refugia?
Proportia corecta:jumatate de carte sa fie deschisa iar cealalta jumatate secreta incat doar musafirii de pret sa fie admisi , rar , in templul tau.
“Daca multimea intra si iese cand vrea, templul nu mai e templu”.

Dupa ce ai intrat in interiorul tau , te vei intoarce in lume, dar vei fi cu totul o alta persoana;vei avea relatii, dar nu vei depinde de ele.Vei iubi, dar iubirea ta nu va fi o nevoie, vei iubi dar nu vei poseda.Atunci vei putea intr-adevar sa fii cu oamenii pentru ca stii cine esti.

Cand folosesc cuvantul “iubire”ma refer la o stare de a fi , nu la o relatie. Relatia e doar un aspect neinsemnat al iubirii.Cand stii sa iubesti, iubirea nu mai e o nevoie, ci o impartasire.
In mod obisnuit oamenii nu au iubire si cer unii de la altii-de aici lupta, cearta continua pentru fleacuri;atunci cand ai, e frumos sa impartasesti cu altii.

Daca inveti ceva din esecul iubirii false, inveti sa meditezi, iar meditatia este capacitatea de a fi fericit singur.

*Relatia e un lucru, te agati de ea.Legatura e o curgere, un proces:cunosti o persoana, iubesti fiindca ai de daruit si cu cat daruiesti ai tot mai mult-aceasta este aritmetica iubirii, o lege exact opusa legilor economice care opereaza in lumea exterioara. Daca ai inteles asta, daca vrei sa ai mai multa iubire, daruieste si imparte; si fii recunoscator persoanei care te lasa sa-ti imparti bucuria cu ea.Dar asta nu e relatie,e o curgere de rau:raul trece pe langa copac, il saluta, hraneste copacul , ii da apa si isi continua drumul, danseaza mai departe.Nu se agata de copac.Iar copacul isi scutura florile asupra raului in semn de recunostinta adanca si raul isi continua drumul.Vine vantul si danseaza in jurul copacului si copacul daruieste vantului parfumul florilor sale.

*Riscul de a fi autentic-relatiile s-ar putea sa nu reziste pe timp de furtuna -dar merita asumat pentru darurile pe care le ofera autenticitatea; (chiar daca furtunile rascolesc si duc la separare, mai bine fiecare cu viata lui si autentici decat impreuna si falsi) .Pentru ca relatia sa merite, ea trebuie sa treaca acest test.
Daca te situezi in zona confortului si faci ce trebuie, spui ce trebuie (totul e datorie), realitatea ramane flamanda(esenta nu e hranita) asa ca esenta devine din ce in ce mai trista. Superficialitatea apasa ca o povara grea pe suflet:daca esti fals, ti se intampla lucruri false(legea atractiei:atragi ce manifesti).

Daca iti asumi riscuri, poti pierde, poti fi infrant, dar esti mereu mai puternic;pana nu incerci , nu stii cum e-viata nu e cum o vedem in aparenta , ci ea se dezvaluie pe masura ce e traita.
Cand esti autentic si incerci ceva-traiesti cu adevarat-conteaza experienta ;viata iti ofera experiente, si poti evolua, dobandi intelepciune;asta este scopul:sa fii autentic, sa iubesti, sa acumulezi experiente si intelepciune(nu finalitati)-daca iti proprui scopuri si finalitati, te indepartezi de traire, de autenticitate cazi in sfera dualitatii (placere/durere).
Cand te obisnuiesti cu incercarile, furtuna nu iti va mai fi un dusman-ci un prilej de a fi!-prilejul de a fi nu e deloc comfortabil, altfel ar profita de el toata lumea-el apare numai cand risti, cand infrunti pericolul.Iubirea e cel mai mare pericol caci te solicita total.
Daca o relatie supravietuieste adevarului, e frumoasa, daca nu, atunci te-a pregatit pentru alta,mai solida, mai preocupata de esenta.
Adevarul e singurul lucru care merita-pare periculos privit din afara-dar atunci cand esti in interior si il traiesti, ii simti gustul si vrei tot mai mult fiindca iti aduce multumire profunda.
E mai usor sa fii autentic cu strainii caci nu te implici:cand esti autentic cu cei din jur, iti asumi atitudinea si consecintele;dar apare si reversul:daca nu iti asumi adevarul, te poti indeparta de cei din jur si poti rupe niste relatii fara ca mai intai sa le testezi daca rezista incercarii.
Alfabetul iubirii si autenticitatii trebuie invatat cu cei afoarte apropiati fiindca ei te inteleg;abia mai apoi trebuie extins si la straini.
Uneori comunicarea se face prin tacere :simpla prezenta e destul; ai nevoie de limbaj pentru a comunica cu cei cu care nu ai o relatie de iubire.

*Omul religios este cel care risca totul:fie sunt autentic, fie nu sunt deloc, fals nu am de gand sa fiu! Atunci cand lansezi provocarea celor din jur, se face triajul:ceea ce rezista testului e autentic.
Credinta deriva din autenticitate si iubire-nu din dogme si Institutii;ea cauta si cere sustinere si reciprocitate

*Oamenii nu patrund adanc unul in celalalt pentru ca s-ar putea sa nu se reflecte in lacul constiintei celuilalt:daca oglinda nu va reflecta nimic si va ramane pustie?
Oglinda nu e niciodata pustie, poate fi opaca, tulbure si momentan s-ar putea sa nu reflecte nimic, dar cu timpul ea se curata si devine tot mai limpede;oamenii au fugit de intimitate si oglinda inimii lor s-a opacizat;dar daca invata din nou sa se deschida, totul poate redeveni ca inainte:clar, limpede, curgator.

*Diferenta intre actiune si reactie:reactia vine din trecut caci situatia reala, chiar daca e incadrata intr-un sablon e mereu altfel:are o alta esenta si poarta un alt mesaj.
O fapta poate fi superficiala caci se adreseaza ideii pe care o are omul despre tine;de fapt omul a vrut sa comunice un mesaj.
Daca se considera ca omul greseste, el nu trebuie pedepsit doar din frica ca altii vor repeta aceeasi greseala.Trebuie inteles gestul lui-in totalitate;pur si simplu energia nu trebuie filtrata mental , ci trebuie sa se reflecte si va atrage ceea ce e potrivit
Cand alcineva va incerca sa imite, va imita forma de manifestare, nu trairea.Si aici va trebui abordata situatia, contextul si trairea(intentia).
Oamenii si situatiile nu sunt la fel, ei se schimba.Viata e un flux, doar mintea e un lucru mort, inghetat;trebuie sa renuntam la reactii si sa raspundem.A raspunde inseamna a fi sensibil la aici si acum.

Iertarea nu e valida fiindca energia nu mai e aceeasi:nici executantul, nici destinatarul.
Actiunile inseamna dorinta de comunicare, de apropiere:oamenii trebuie intrebati ce vor de fapt sa spuna.

*Iubirea nu inseamna sa iubesti acest lucru sau aceasta persoana, ci sa iubesti:energia sa curga ca un rau.
Oamenii isi creaza o anumita siguranta dar ea poate deveni inchisoarea lor;cu cat te protejezi mai mult, cu cat celula inchisorii devine mai stramta-ajungi sa fii atat de bine protejat incat viata ramane imposibila;viata e posibila numai in nesiguranta.E un pas periculos dar numai cei care sunt capabili sa-l faca sunt rasplatiti imens.
Cei mai multi oameni, in loc sa traiasca, proiecteaza:mai multa putere, ambitie, bani, siguranta.Energia care ar fi putut sa fie o floare, devine o temnita.

Viata inseamna sa te bucuri de ceea ce exista, sa-ti exprimi iubirea in mod variat-fara atasament de forma;daca ne pare rau sau suntem tristi, inseamna ca ne-am atasat.
Nu trebuie sa ne intoarcem in trecut, fiindca daca am renuntat la el,am ales altceva.
Fiind un flux, viata aduce de toate, netinand cont de forme;trairea e importanta.
Cand renunti la vechile forme, apar energii care cauta sa se echilibreze:pot fi forme vechi, combinate, sau complet noi.
Cand extinzi energia, se extinde si realitatea;apar noi forme care trebuie integrate.

*Intre momentul aparitiei si disparitiei, omul are prilejul fie sa danseze , fie sa dispere.
Daca fugi de umbra, ea vine dupa tine;daca fugi mai tare, inima se poate opri si poate surveni moartea.
Daca insa pasesti in umbra, dispare separarea mentala dintre tine si umbra.

De ce nu poti sa te bucuri de clipa de fata?Din cauza idealului.
Un sfat:lasa lucrurile sa existe si celebreaza viata:vei simti mai putina manie, mai multa sarbatoare si mai multa fericire.
Oamenii spun ca trebuie sa dispara ceva ca sa apara altceva:acel ceva ce se manifesta e o absenta, absenta iubiriii nemanifestate;pe masura ce ne manifestam iubirea, vechile forme dispar si apar altele.

*In lume exista multa reprimare care naste manie.Cei care reprima anumite lucruri in corp, devin mentali(acolo totul devine obsesie, boala);corpul isi revine rapid insa mintea trebuie reprogramata.
De ce oamenii nu-si permit sa se relaxeze?Pentru ca reprima multe lucruri.

Atunci cand incerci sa scapi de anumite parti din tine insuti, iti irosesti viata:nu incerca sa scapi de tine

caci nu poti fi altcineva;aspectele (partile)trebuie acceptate, moderate, integrate(ca sa aiba loc toate), apoi cu timpul energia se transmuta, putand exista si alte forme.
Daca incerci sa fii mai intelept decat existenta, vei da gres:celula nu poate sa fie mai inteleapta decat intregul;oceanul e vast, tu esti doar o picatura-nu poti sa te schimbi si nici sa schimbi lumea, ci s-o ajuti sa evolueze, sa-si ridice nivelul si sa integreze noile energii .
Atunci cand evoluezi, ramai tu insuti(esenta) dar te extinzi iti integrezi aspectele;si ceilalti fac la fel.
Lumea ramane aceeasi in esenta dar isi ridica vibratia si se extinde;anumite interactiuni nu mai sunt posibile direct, in vechea forma-ci wireless, integrat.

*Falsele valori.
Adevaratele valori iti solicita intreaga fiinta;valorile false te implica superficial.
Iubirea e totala, ea nu vine din datorie, ci din bataile inimii, din bucuria pe care o traiesti si din dorinta de a impartasi ceva cu cineva.
Iubirea e periculoasa pentru ca esti stapanit de ceva mai mare decat tine si nu e controlabila caci nu poti s-o faci sa apara la ordin.Ea vine singura si ramane atata timp cat vrea existenta.
Omul de tip nou nu trebuie sa aiba drept calitate loialitatea, ci trebuie sa aiba inteligenta, discernamant si capacitatea de a spune nu(daca nu stii sa spui nu, da-ul tau nu e decat un cuvant inregistrat pe o placa de gramofon).
Atunci cand omul e educat sa fie inteligent, el intreaba “de ce “ si discerne singur, hotaraste singur ce e mai bine pentru el.
Toate valorile si sistemele mentale sunt atat de false incat daca ar fi puse sub semnul intrebarii, s-ar prabusi.In lipsa intrebarilor, ele continua sa existe.

Daca iubirea e ceruta, ea e loialitate;daca e daruita fara a fi ceruta, e un dar care inalta constiinta.
Increderea adevarata nu e ceruta, impusa, ea vine din interior, din propriile convingeri-atunci ceva supraomenesc creste in inima ta.

*In clipa in care te accepti, nu mai ai nevoie de viitor,fiindca nu mai trebuie sa ajungi nicaieri, nu mai trebuie sa imbunatatesti nimic.Daca te respingi, respingi Universul.
Omul intotdeauna isi doreste altceva decat are;si cand are,nu se bucura , ci cauta altceva.Din aceasta cautare rezulta o anxietate si o nemultumire continua.
Cand intelegi ca nu e nimic de imbunatatit si te relaxezi, viata te mangaie;cand te accepti si accepti viata, totul e curgator, atunci infloresti.
Acceptarea inseamna recunostinta.
Existenta daruieste din abundenta insa noi nu putem primi darurile fiindca nu ne consideram demni;oamenii se pedepsesc intr-o mie de moduri si accepta nefericirea caci se potriveste conditionarilor din mintea lor.

Iubirea e posibila numai atunci cand exista o acceptare deplina a sinelui, a celuilalt si a lumii;acceptarea creaza mediul in care creste iubirea

*Taria si rigiditatea sunt tovarasele mortii, iar moliciunea si delicatetea sunt tovarasele vietii;locul celor mari si puternici e jos, locul celor delicati si slabi e in varf.
Daca negi viata(aici si acum), il negi pe Dumnezeu-a nega, a sacrifica, a renunta e impotriva vietii si a lui Dumnezeu.
A fi cu adevarat religios este sa curgi odata cu Intregul, nu sa te separi de el(“a avea un tel-fie el si evolutia-inseamna indepartarea de religie)daca incerci sa tarasti Universul dupa tine, iti pierzi gratia(lupta creaza duritate, te acopera cu o crusta=lupta consolideaza egoul,naste nevroze;).
Cand esti inradacinat in viata, esti moale pentru ca nu ti-e frica;frica naste duritate si ideea de a te

apara.
Luptandu-te cu Intregul, te dezradacinezi;devii un fenomen mic, inchis in el ca o capsula: trebuie sa traiesti din hrana acumulata si esti tot timpul in defensa(gata de lupta).
Adevaratul mod de a trai e sa te contopesti cu viata.Nu forta, nu face planuri si nu urmari teluri, pentru ca atunci va exista frustrare si te vei intari, te vei rigidiza si vei pierde prilejul de a fi viu.
Daca nu te opui vietii, viata e mai abundenta.

Monada e o celula inchisa, absolut indivizibila, fara ferestre sa te uiti afara sau din afara sa te uiti inauntru;ea are aceeasi radacina cu monopol, monogamie,manastire:calugarul e cel care traieste singur, ca intr-o pestera, nu poti sa ajungi la altii si altii nu pot sa ajunga la tine.

Lumea are calitatea de a fi divina atunci cand e privita prin ochi de copil(inocent).
Viata te invata pe multe cai, viata iti indica felul in care trebuie sa fii.
Traieste fiecare clipa astfel incat sa fii rupt de clipa trecuta;rezolvat, sau nerezolvat, lasa trecutul (deoparte, acum nu poti face nimic;nu cara parti din el cu tine caci te vor impiedica sa rezolvi chestiunile din prezent.
Traieste prezentul total si daca il traiesti asa , totul e rezolvat!(Viata nu e problema care trebuie rezolvata , ci un mister care se dezvaluie daca e trait!);daca traiesti intens , iesi imbogatit si plin de prospetime pentru momentul viitor.(sa nu aduni momente netraite caci te rigidizezi, te intaresti-ramai moale numai daca nu cari dupa tine nimic din trecut).
Atunci cand faci ceva-fii total dar nu cara acel lucru dupa tine in clipa urmatoare-astfel poti trece mai departe, senin, descatusat!

Starile in sine nu sunt bune sau rele(mania, tristetea), ci neexprimarea lor plenara, acumularea lor.Cine nu poate fi manios, sau trist, nu poate fi nici vesel, fericit, nu poate iubi total.
Daca nu esti lasat sa manifesti o anumita stare, devii incomplet;daca traiesti partial clipa, celelalte parti iti raman in minte, te obsedeaza.

Viata poate fi privita din doua puncte de vedere: cel al utilitatii si cel al placerii;daca te dovedesti util, devii un mijloc prin care altii isi realizeaza scopurile;daca traiesti numai facand ce-ti place, ceilalti te lasa in pace sa existi.

Oamenilor li se spune sa-i ajute pe altii, iar ei sunt goi pe dinauntru, li se spune sa-i iubeasca pe altii dar niciodata nu li se spune sa se iubeasca pe ei insisi.
Oamenii pot sa daruiasca doar ceea ce au: majoritatea daruiesc suferinta, nefericire si asta fiindca au fost invatati sa se gandeasca mereu la altii; oamenii ar trebui invatati sa fie egoisti si sa caute fericirea proprie, pentru ca apoi preaplinul sa se reverse asupra lumii(copacul este egoist, trage seva pentru el si atunci cand face flori si fructe, daruieste parfumul tuturor;daca il inveti sa fie altruist,el moare)

* O tehnica de meditatie: simte constienta propriei persoane ca pe propria constienta.

Lumea din jurul nostru nu e o lume simtita, ci doar dedusa logic, rational.Mintea spune ca exista dar inima nu e atinsa de ea;de aceea ne purtam cu ceilalti de parca ar fi lucruri, nu persoane.(vrem sa le stapanim);persoana inseamna libertate, ea nu poate fi stapanita, posedata-daca incerci s-o stapanesti, o vei omori, va deveni un lucru.
Oamenii se poarta cu ceillati ca si cu lucrurile:vor sa le manipuleze, sa le foloseasca, sa le exploateze;de aceea iubirea devine imposibila-iubirea inseamna sa-l consideri pe celalalt o fiinta constienta, libera, ceva la fel de valoros ca si tine.

Daca te comporti cu ceilalti ca si cu niste lucruri, atunci tu esti centrul si ele sunt lucruri care trebuie folosite;lucrurile in sine nu au valoare-valoarea e ca poti sa le folosesti.
Lucrurile exista pentru tine, dar persoanele exista pentru ele insesi-iar daca ii acorzi statutul de persoana (si nu lucru), incepi s-o simti.
Atunci cand il simti pe celalalt si el te simte pe tine si amandoi deveniti polii aceluiasi curent-cand doua persoane se iubesc profund, nu mai sunt doua persoane , ci doi poli intre care curge ceva;cand aceasta curgere exista, exista fericire fiindca cele doua persoane, pret de o clipa si-au pierdut eul si au devenit una singura-acesta este extazul, Paradisul.
Aceasta meditatie se poate face cu orice persoana;oricine se apropie, dizolva-te in el si simte ca nu sunteti doua vieti, ci o singura viata care curge.

Teama de a fi intim este teama de a nu fi stapanit, manipulat, folosit.
Se poate incerca la inceput cu copaci, rauri, flori insa experienta cu persoanele e mult mai profunda:pierde-te constient in acea persoana si acea persoana se va pierde in tine, va incepe sa curga in tine si se va produce o contopire, o comuniune adanca-in acea stare exista doar constienta.
Ceea ce sfintii numesc extaz-samandhy e doar o experienta de adanca iubire dintre o persoana si intregul Univers.
Daca aceasta afinitate se adanceste, poti sa comunici cu copacul.
Iubirea tinde sa devina valoarea suprema si de aceea cauta sa distruga libertatea;iar cei care iubesc libertatea se tem de iubire.
Iubirea adevarata inseamna sa imparti, nu sa-l exploatezi pe celalalt.Iubirea nu stapaneste si nu poate fi stapanita.Adevarata iubire te duce la libertate-libertatea e valoarea suprema, iar iubirea vine imediat dupa ea.
Iubirea inseamna impartasire, nu exploatare.
Ca sa poti iubi, trebuie sa-ti lepezi armura, sa renunti la aparare si sa fii vulnerabil.
Singurul mod de a scapa de frica este sa intri in lucrul de care ti-e frica.

Ca sa scapi de un anumit lucru e sa faci un efort deliberat sa faci acel lucru(nu sa scapi de el-daca incerci sa scapi, acel lucru te stapaneste).
Singura cale spre intimitate este renuntarea la frica, la aparare si vei constata cu surprindere ca Dumnezeu se exprima in forme diferite.

Fiecare fiinta e reflectarea lui Dumnezeu si daca ti-e frica de reflectie, cum sa intri in contact cu Sursa?

Libertatea e valoarea suprema:prin libertate se intelege independenta fata de timp, fata de minte, fata de dorinta.
Mintea e bariera dintre tine si realitate si din cauza ei ramai inchis intr-o celula intunecoasa in care nu patrund niciodata lumina si bucuria.
Iubirea duce la dizolvarea egoului-neavand eu n-ai cum sa fii ranit.

Cunoasterea inseamna ego:increderea, iubirea, mirarea, jocul dispar cand esti foarte cunoscator.
Ni se spun numele florilor, dar nu suntem invatati sa dansam in jurul lor, ni se spun numele muntilor dar nu suntem invatati sa comunicam cu ei, cu stelele, cu copacii, sa fim in armonie cu existenta.

E bine sa ai curajul sa te expui in fata lumii:daca ascunzi/reprimi ce esti si arati ce nu esti, se ajunge la schizofrenie.
Viata e un continuu razboi civil caci te lupti cu tine insuti;aproape toti oamenii au o personalitate scindata si cel mai rau e ca ei se identifica cu partea falsa si neaga realitatea.
In aceasta situatie, nu se poate spera la dezvoltare spirituala.

A darui-inseamna a te darui pe tine, a darui iubire, a primi-inseamna a primi iubire;daca nu esti capabil sa primesti iubire, nu esti capabil sa primesti.
Cand tu insuti nu te iubesti, cand nu iti vezi frumusetea si gratia , cum s-o vezi in altcineva si altceva?

C.ECKHART TOLLE-UN PAMANT NOU

*Identificarea cu lucrurile

Societatea materialista te face sa crezi ca lucrurile adauga un plus personalitatii tale-astfel nu achizitionam produsul ci "amplificatorul identitatii."
Nu putem cinsti lucrurile cu adevarat daca le folosim ca mijloc de amplificare a egoului sau daca incercam sa ne regasim prin intermediul lor.
Atasamentul fata de lucruri cade de la sine atunci cand nu mai cauti sa te regasesti in ele.

*Sentimentul de inferioritate/superioritate=Ego

Daca ceva anume ne da senzatia de inferioritate sau superioritate-atunci el tine de ego(lucruri, materie, avere, bani ,inteligenta, singuratate sau relatii, spiritualitate dar si boala, suferinta, saracie);cand sentimentul sinelui e diminuat, atunci avem de-a face cu egoul.

*Identificarea cu forma

Cand formele cu care te-ai identificat ti se naruie sau iti sunt luate, rezultatul poate fi o prabusire a egoului caci egoul e identificat cu forma.

*Sinele:fiintarea

Sentimentul fiintarii:"eu sunt "este eliberat de intrepatrunderea cu materia(spiritul care fusese inchis in materie este eliberat);aceasta este pacea divina.

Nevoia de posesie si de "mai mult"ar putea fi vindecata daca oamenii s-ar raporta la corpul lor si nu la minte.

Identificarea cu corpul interior(starea de fiintare-non-ego):omul nu e corpul exterior ca forma ci viata, insufletirea lui, un camp energetic viu

*Experimentarea trezirii/eliberarii de ego

Nu toti care se confrunta cu o pierdere experimenteaza trezirea:unii se considera victime, fie ale circumstantelor, fie ale altor oameni, fie ale sortii sau divinitatii-se identifica puternic cu aceasta forma mentala si cu emotiile care se nasc din ea(egoul gaseste o forma noua-autocompatimire, suferinta chiar boala;acesasta noua forma de ego va fi mai contractata si rigida decat cea veche).

Rezistenta e o contractare interioara, o intarire a cochiliei egoului;cand esti inchistat, instr-o stare de rezistenta interioara , orice vei intreprinde va crea si mai multa rezistenta-daca obloanele sunt inchise, soarele nu poate patrunde-cand capitulezi launtric, realizezi inceputul unei noi dimensiuni de constiinta. Daca actiunea e posibila si necesara, aceasta va fi in concordanta cu Intregul si atunci totul coopereaza.

*Vocea din minte.Reactii la actiuni egotice

Majoritatea oamenilor sunt complet identificati cu vocea din mintea lor (continutul mintii e legat de trecut;nucleul central consta in anumite ganduri, emotii si reactii cu care ne identificam;egoul se identifica nu doar cu posesiuni ci si cu opinii-egoul are nevoie de dualitate(opus);eu-altul;pe sablon exista tiparul de a critica si de a te plange;egoul vrea sa aiba dreptate si sa triumfe asupra celorlalti, sa se impuna violent-urlete, strigate, violenta fizica;resentimentul adauga un plus de energie egoului (nemultumire, indignare);elementele fata de care iei atitudine sunt elementele pe care le consolidezi in tine insuti.

Lipsa de reactie fata de egoul celorlalti reprezinta una dintre cele mai eficiente modalitati de a transcede propriul ego dar si de a dizolva eul uman colectiv;atunci cand intelegem ca nu e nimic personal, nu va mai aparea necesitatea de a reactiona ca si cum ar fi fost personal.(constiinta neconditionata opusa celei conditionate).
Lipsa de reactie nu e semn de slabiciune, ci de putere.

*Suparare si ranchiuna

Suparare si ranchiuna contamineaza diferite sfere ale vietii si ne mentin in sfera egoului;trebuie sa devenim constienti de ranchiuna (atat la nivelul gandirii cat si la nivelul emotiei) si ca ea alimenteaza un fals sentiment de sine-cand am realizat asta , ea dispare de la sine.
Constientizarea si intelegerea ca alimentam ceva fals, ceva ce nu e al nostru, ne va elibera.

*Egoul

Egoul ia totul la modul personal(apare emotia, atitudinea defensiva, agresivitatea)-egoul e o iluzie si doar el are nevoie sa fie aparat;egoul selecteaza si interpreteaza distorsionat, confunda faptul in sine cu opinia-doar prin constientizare se poate vedea o persoana sau o situatie in ansamblul ei, fara a adopta o perspectiva limitata.

Exista un ego individual si unul colectiv-cea mai mare parte a actelor de violenta e realizata de cetatenii considerati normali in numele eului colectiv.

*Tiparele egoiste

Tiparele egoiste fata de care reactionam cand le remarcam la ceilalti sunt aceleasi cu cele care se regasesc in noi insine;cand ne identificam cu egoul, interactionam cu alte egouri.
Ceea ce trezeste o reactie vehementa fata de altcineva nu are nimic de-a face cu acea persoana-e doar o forma de ego care exista si ea si in noi.

*Razboiul si lupta

Razboiul e o proiectie mentala: simtim nevoia sa ne protejam de un rau venit din alta parte, doar ca nu trebuie sa eradicam raul caci vom cadea noi insine in inconstienta.
Inconstienta nu poate fi invinsa prin atac direct-chiar daca ne invingem oponentul, inconstienta se muta in alta parte(la altcineva sau sub alta forma-capata o noua infatisare).
Ceea ce combati, consolidezi, si daca te opui, persista.

Exista o corelatie profunda intre constiinta si realitatea exterioara:cand esti dominat de o mentalitate razboinica, perceptiile devin selective si deformate.(vezi doar ce vrei sa vezi si interpretezi gresit).

*Nebunia mintii omenesti

Egoul este o disfunctie colectiva, e nebunia mintii omenesti.Egoul prospera datorita reactivitatii.
Doar Prezenta ne poate elibera de ego.

*Realizarea spirituala

Realizarea spirituala:ceea ce percep, experimentez, gandesc nu reprezinta ceea ce sunt caci nu ma pot regasi in toate aceste lucruri trecatoare;perceptiile, experientele, gandurile vin si pleaca TOTUL E TRECATOR, DOAR LUMINA CONSTIINTEI RAMANE(fiintarea).

Cand ajungem sa ne cunoastem ca atare, ce ni se intampla are importanta relativa-trebuie sa ne detasam de tot si de toate si sa ne simtim pe noi insine.

*Nesiguranta

Din cauza ca se identifica cu forma, egoul simte nesiguranta.Competitivitatea, inferioritatea si superioritatea tin de ego.

*Relatii autentice

Intr-o relatie autentica exista o curgere catre exterior, catre cealalta persoana, fara a se urmari implinirea unui interes personal:atentia aceea sustinuta este Prezenta.(egoul vrea ceva, daca nu obtine, se afla intr-o stare totala de indiferenta);astfel cele trei stari de tip egoist sunt:dorinta, intampinarea de piedici(furie, resentiment, plangere) si indiferenta.

*Hrana egoului

Egoul joaca un rol pentru ca vrea ceva de la altcineva:egoul se hraneste cu atentia celorlalti, e o forma de energie psihica.

*Confuzia si atasamentul de rol

Cand renunti la ideea ca trebuie sa stii cine esti, confuzia dispare.
Daca te identifici cu orice faci, astfel incat acel ceva preia controlul asupra ta-atunci joci un rol si esti inconstient-atunci interactiunile tale sunt lipsite de autenticitate, dezumanizate si alienante-iti pot da un sentiment de identitate dar te pierzi pe tine insuti.

Cand joci un rol, interactiunile sunt superficiale:ceea ce crezi ca esti interactioneaza cu ceea ce crezi ca e celalalt;noi suntem de fapt mult mai mult decat atat.
Dincolo de roluri sociale si identitati conceptuale, exista similitudine la nivel de fiinta intre toti oamenii.

*Depresiile

Depresiile, caderile si reactiile exagerate sunt rezultatul nefericirii mascate;daca exista nefericire in noi, trebuie sa recunoastem-ea nu se identifica cu noi;asumarea starii si focalizarea pentru gasirea unei solutii este o sursa de putere.
Eliberarea de nefericire poate fi dobandita infruntand realitatea.

*Suferinta

Suferinta e provocata din identificarea cu forma si tot ea erodeaza identificarea cu forma;cat timp opui rezistenta suferintei, procesul e mai lent;daca accepti suferinta, se produce o accelerare a procesului (suferinta constienta);miezul suferintei constiente este transmutarea energetica:focul suferintei devine lumina constientei.

*Fiintare

Intreaga umanitate se rispeste in actiuni care nu-si au originea in fiintare. Arta de a trai nu e o chestiune de control, ci gasirea unui echilibru intre fiinta si manifestarea ei in plan uman.

Nevoia de iubire care exista in fiecare dintre noi este nevoia de a fi recunoscut:Fiintare.

*Autenticitate

Intr-o lume de personalitati care interpreteaza roluri, acei putini oameni care nu proiecteaza o imagine fabricata de minte, ci functioneaza din nucleul adanc al fiintei lor, aceia care nu incearca sa para mai mult decat sunt, ci sunt pur si simplu ei isisi-ei sunt cei care aduc schimbarea in lume si o noua constiinta.Orice fac ei primeste forta caci actiunea e conforma cu Intregul.
Simpla lor prezenta-curata,naturala, fara pretentii-are efect tranformator asupra oricui vine in contact cu ei.

Cand incercam sa fim intr-un fel sau altul, jucam un rol.Cand interactionam, trebuie doar sa fim o Prezenta constienta fara a face ceva cu un scop.

*Actiuni ca manifestarea focului interior

Ceea ce facem nu trebuie sa aiba ca scop protejarea sau amplificarea identitatii , ci manifestarea pasiunii, a focului interior.

*Fericirea adevarata

Fericirea adevarata este o stare de pace cu tine insuti:a trai in prezent si a face ceea ce simti-confera implinire, multumire interioara.

Nefericirea e o boala mentala creata de ego.Egoul da nastere separarii.(“viata mea”e o forma egotica de exprimare caci viata e “viata “pur si simplu)

*Constientizare

Prin constientizare, apare incetarea identificarii cu identitatea falsa.('sunt constient de negativitate dar nu ma identific cu ea”);cu timpul nu mai investim in ego si eliberarea devine realitate.

*Responsabilitatea pasata asupra altora.Paranoia.Violenta fizica

Cu cat egoul e mai puternic , cu atat ii facem responsabili pe altii de viata noastra:egoul are nevoie de "altii"(paranoia=o forma extrema de ego in care te simti persecutat, urmarit, te simti centrul universului, un potential erou care lupta cu fortele raului;cu cat societatea e profund inconstienta, cu atat patologia egocentrista va lua forma violentei fizice;violenta e o forma primitiva prin care egoul incearca sa se afirme).

Cand nu-i ajutam pe ceilalti sau cream obstacole, ne retezam legatura cu Intregul.

*Munca ca si traire

Cand munca urmeaza doar un scop si nu o traire, ea intampina obstacole si oamenii se separa de situatie si se intorc impotriva ei.(proteste, renuntare, lupta)

*Boala

Boala poate fi o consolidare sau o diminuare a egoului:cand iti ia mult timp sa te refaci, e o consolidare;cand te refaci usor e o diminuare.

*Gandirea adevarata;digestie, circulatie

Gandirea adevarata nu e automata si pasiva, ea e sinonima cu "diger", "imi fac sangele sa circule".
Cand mintea e plina de automatisme si conditionari legate de trecut-intram in aria karmica.

*Instrainarea

Instrainarea inseamna ca nu te simti in largul tau in nici o situatie.

*Inteligenta corpului

Inteligenta corpului este inseparabila de inteligenta universala.
Un raspuns instinctiv e raspunsul direct al corpului la o situatie exterioara (cand corpul e asaltat-furia primordiala);cand stimulul e doar mental(nu e real), se acumuleaza energie dar ea nu gaseste supapa si se indreapta din nou spre minte alimentand gandurile anxioase.(surplusul de energie devine toxic si stanjeneste functionarea normala a corpului).
Aproape toate corpurile oamenilor sunt supuse unor presiuni nu din cauza unor pericole exterioare, ci din cauza unor presiuni venite din minte.

*Emotiile

Emotiile generate de ego sunt periculoase caci contin deja in ele opusul in care se pot transforma;ele trebuie susbstituite cu emotiile profunde care provin din starea naturala de conectare la Fiinta.
Emotiile generate de ego depind de factori externi care sunt instabili si supusi schimbarii, in timp ce emotiile din stratul profund sunt stari ale fiintei, care pot fi eclipsate dar nu au un opus.
*Mintea umana

Mintea umana stocheaza energiile si intretine lupta , conflictul.

Starea naturala a fiintei e de detasare si de curatare energetica imediat dupa lupta:corpul uita totul si elimina reziduurile mergand mai departe.

Mentalul se agata de emotii vechi fiindca ii consolideaza identitatea.

*Durerea

Orice emotie negativa pe care nu o infruntati si nu o vedeti ca fiind exact ceea ce este nu se va dizolva complet.Ea va lasa in urma un rest de durere.
Emotia neconstientizata se manifesta indirect sub forma de boala sau impiedica relatiile intime.
Un corp durere dens e o motivatie pentru trezire: pur si simplu nu mai suporti nefericirea si alegi sa te eliberezi de emotiile trecutului.
Corpul durere se hraneste cu energii asemanatoare-recreand mental situatiile generatoare de emotii si atragand si alte energii pentru a se hrani;corpul durere poate ramane in hibernare o perioada si poate fi declansat de un anumit eveniment.

Corpurile durere, atunci cand sunt activate sunt responsabile de violenta,accidente.

*Situatia in sine si reactia

Persoanele care nu pot face diferenta intre situatie si reactia lor fata de ea sunt cele vulnerabile care acumuleaza un corp durere dens.

Sentimentul pe care-l avem referitor la cine suntem este legat de cum anume percepem nevoile si ce anume conteaza in viata noastra.
Nu ceea ce spunem sau credem e important ci cum anume actionam si reactionam.
O intrebare importanta este ;ce anume ma deranjeaza?Daca lucrurile marunte au puterea de a ne supara, atunci suntem marunti.

*Camp energetic

Fiecare om degaja un camp energetic, ce corespunde starii lui interioare si cei mai multi dintre noi il simt chiar daca resimt doar energia degajata la nivel subliminal-acesta determina sentimentul fata de persoana respectiva si modul in care se raporteaza la ea.

*Pacea=fara reactie, complet vigilenti.Acceptare totala.

Daca pacea ar conta pentru noi mai mult decat orice altceva, am ramane fara reactie si complet vigilenti atunci cand ne confruntam cu situatii dificile.Am accepta situatia si nu ne-am mai separa de ea si raspunsul ar veni ca o consecinta directa a vigilentei noastre.El ar veni de la ceea ce suntem-constiinta, nu de la eul marunt).

*Cine suntem

Existenta are grija sa ne arate cine suntem:modul in care reactionam reprezinta cel mai bun indicator al cunoasterii de sine;cu cat viziunea noastra e mai limitata, cu atat vom vedea limitarile celorlalti, inconstienta si partea lor de vina.
Oamenii inconstienti isi experimenteaza propriul ego, prin reflexia acestuia in altii.

Cand devenim constienti de egoul din noi, inlaturam cel mai mare obstacol in calea cunoasterii de sine:acum stim cine nu suntem.

*Perceptia distorsionata

Perceptia distorsionata asupra celorlalti genereaza disfunctii in relatii;confirmarea binelui care deja exista reprezinta premisa belsugului.
Legea:"dati si vi se va da" este valabila.Belsugul vine la cei care au deja:atat belsugul cat si lipsa sunt stari interioare.

*Dezordinea.Haosul

Aparitia dezordinii (a haosului) in viata cuiva poate constitui deschiderea catre o ordine mai inalta. ('intelepciunea lumii acesteia -mentalul-e nebunie in fata lui Dumnezeu").
Gandirea izoleaza o situatie, un eveniment si ii pune eticheta ca si cum ar fi separate de rest;o prea mare incredere in gandire duce la fragmentarea realitatii.
Acceptand ceea ce se intampla, ne armonizam cu ordinea superioara.
Secretul intelepciunii:"Pe mine nu ma deranjeaza nimic din ceea ce mi se intampla"

*Scopul interior

Cand fundamentul pe care ne construim viata e armonizat in interior,primim forta de la Inteligenta Vietii insasi.

*Momentul prezent

Raspunzand solicitarii momentului prezent, nu participi la drama umana;opunand rezistenta, fericirea sau nefericirea ne vor fi determinate de mersul lumii.
Daca vrem ca momentul prezent sa ne fie prieten, sa devenim prietenosi cu el indiferent in ce se deghizeaza.

Intrebarea esentiala:care e relatia mea cu viata?

Confundarea momentului prezent cu continutul mental(trecutul) da nastere nu doar iluziei timpului ci si iluziei egoului.
Eliminarea timpului psihologic-care reprezinta o preocupare a mintii fata de trecut si viitor si opunerea ei fata de prezent-e echivalenta cu eliminarea egoului.

*Forma

Cu cat reactionam fata de clipa prezenta, cu atat ne consolidam egoul si ne incalcim mai tare in forma.Daca nu opunem rezistenta fata de forma, ceea ce exista in noi dincolo de forma apare ca o prezenta atotcuprinzatoare, mult mai mare decat identitatea formala.Ea reprezinta ceea ce suntem la nivel profund, dincolo de lumea formelor.

Absenta rezistentei interioare fata de forma inseamna negarea realitatii absolute a formei;datorita ei, constiinta(spiritul) e eliberata de inchisoarea formei.
Opunerea de rezistenta face ca lumea si lucrurile lumesti sa para mai reale si mai solide , intre acestea

si realitatea egoului nostru.
Jocul formelor e interpretat eronat ca o lupta pentru supravietuire-numeroasele forme pe care le imbraca viata au o natura efemera si ne intrebam apoi daca au existat vreodata.(totul e doar energie).
Exista visul si cel care il viseaza: visul e un joc de scurta durata al formelor;scopul este sa ne trezim in interiorul visului.

*Prezenta

Atunci cand suntem prezenti si atentia e totala, Prezenta va curge in ceea ce facem si va aduce o transformare:va aduce forta si o calitate superioara.Suntem prezenti atunci cand ceea ce facem nu este un mijloc pentru atingerea unui scop ci reprezinta o implinire in sine;suntem prezenti cand punem bucurie si viata in ceea ce facem.
Forma inseamna limitare;ne aflam aici pentru a ne ridica gradul de constiinta dincolo de limitare.

Oamenii cred ca fericirea lor depinde de ceea ce se intampla, adica de forma;in viziunea lor , momentul prezent este ori tulburat de ceva ce s-a intamplat si n-are fi trebuit sa se intample ori incomplet fiindca ceva ar fi trebuit sa se intample si nu s-a intamplat; in acest fel , ei rateaza perfectiunea vietii insesi.

Atunci cand suntem in situatii dificile, trebuie sa nu reactionam si sa vedem ce simtim in interiorul nostru.

Dumnezeu este constiinta fara de forma si esenta a ceea ce suntem.Orice altceva e forma.
Lumea formelor e doar jumatate de realitate, cealalta dimensiune e Imparatia cerurilor sau viata vesnica.

*Supraevaluarea formelor exterioare

Suferinta este cauzata de o supraevaluare a formelor si o lipsa de constientizarea a spatiului interior.
Cand dimensiunea aceasta e prezenta, ne putem bucura de lucruri, experiente si de placerile simturilor fara sa ne pierdem in ele(fara atasament interior-fara sa devenim dependenti de lume).

Ori de cate ori, in loc sa reactionam impotriva unei situatii, fuzionam cu ea,solutia apare din insasi situatia respectiva;apoi actiunea se va manifesta prin intermediul nostru.

*Constientizarea respiratiei.Spatiu

Constientizarea respiratiei indeparteaza atentia de la gandire si creaza spatiu;cu cat devenim mai constienti de respiratie, cu atat se restabileste profunzimea ei naturala.Faptul ca respiratia nu are forma, este un motiv pentru care constientizarea ei e o forma eficienta de a aduce spatiu in viata noastra, de a genera Constiinta.

Majoritatea oamenilor sunt atat de distrasi de gandurile lor, atat de identificati cu mentalul, incat nu mai simt cat sunt de vii in interior.

Ori de cate ori renuntam la tiparele de comportament, isi face aparitia spatiul interior;atunci devenim noi insine intr-un mod autentic.
*Lupta pentru supravietuire

Imediat ce ne ridicam deasupra luptei pentru supravietuire, chestiunea sensului si a scopului vietii

capata o importanta extrema.Unii oameni sunt epuizati de stres , altii de plictiseala, unii se pierd in activitati frenetice, altii in stagnare.
Multi tanjesc dupa libertatea si degajarea pe care o ofera prosperitatea, altii realizeaza ca ea nu e de ajuns pentru a da vietii un sens.
Scopul nu poate fi gasit in exterior, el nu are legatura cu ceea ce facem.,ci cu ceea ce suntem-cu starea constiintei.

*Scopul interior si cel exterior.

Scopul interior este trezirea ;scopul exterior se poate schimba in timp.Gasind scopul interior si traind in armonie cu el, punem temelia implinirii scopului exterior;fara aceasta armonizare mai putem avea anumite realizari doar prin efort, lupta, hotarare si prin truda sau viclenie dar o astfel de stradanie este lipsita de orice bucurie si sfarseste invariabil intr-o forma de suferinta.

*Trezirea

Trezirea are loc atunci cand gandirea si constiinta se separa;prima trezire, prima strafulgerare a constiintei fara ganduri se intampla prin gratie divina.
In cazul unora , trezirea are loc atunci cand devin constienti de gandurile cu care s-au identificat intreaga viata.
Constiinta este spatiul in care exista gandurile, atunci cand spatiul acela a devenit constient de el insusi.
Cand ai o strafulgerare a constiintei sau a prezentei, atunci alegi constient sa fii prezent in loc sa te lasi in voia gandirii inutile.
Odata cu gratia trezirii , vine si responsabilitatea.

*Spiritualitate

Activitatile exterioare ar trebui sa aiba legatura cu scopul interior, astfel incat ceea ce facem sa aiba un inteles mai profund.

Daca nu traim in armonie cu scopul primordial, orice ne-am propune chiar de-ar fi si :”raiul pe pamant” va veni din partea egoului si va fi distrus in timp;el va conduce mai devreme sau mai tarziu la suferinta.Indiferent ce alegem sa facem, chiar daca scopul pare spiritual, atunci cand ignoram scopul interior, egoul se va strecura in modul in care facem si astfel mijloacele vor corupe scopul;nu scopurile si actiunile sunt primordiale, ci starea de constiinta.

*Noua realitate.Un pamant nou.

Implinirea scopului primordial inseamna punerea bazelor unei noi realitati, a unui pamant nou;odata puse bazele, scopul exterior va primi forta spirituala deoarece obiectivele si intentiile vor fi in armonie cu impulsul evolutiv al Universului.

*Absenta timpului

Privind ceea ce facem si locul unde ne aflam ca scopul principal al vietii, negam timpul si de aici decurge o putere uriasa. Negarea timpului in ceea ce facem aduce cu sine o legatura intre scopul interior si exterior, intre Fiinta si actiune;cand negam timpul, negam egoul, doar atunci reusim sa facem extrem de bine ceea ce facem caci acel ceva devine punctul focal al existentei, un canal prin care constiinta intra in aceasta lume;cand devenim nelinistiti sau stresati, inseamna ca scopul exterior a

preluat conducerea si am pierdut din vedere scopul interior.

Nelinistea , stresul si negativitatea taie legatura cu Puterea care conduce Universul si apare Iluzia separarii.
Dar de ce intoarcem spatele momentului prezent? Fiindca consideram ca altceva e mai important;uitam care e scopul principal si o singura eroare conduce la suferinta.

*Dumnezeu

Prin intermediul momentului prezent, avem acces la insasi puterea vietii, la ceea ce numim Dumnezeu; de indata ce-i intoarcem spatele , ramane doar conceptul mental de Dumnezeu in care unii cred si altii il neaga.

*Totalitatea.Intregul

Daca ai un tel anume, nu poti fi in armonie cu momentul prezent.
Atunci cand esti integrat in Totalitate, totalitatea vrea exact ce vrea si sinele tau;nu trebuie sa te vezi separat de viata ci sa te vezi una cu viata.(abandonul este recunoasterea Intregului).

*Natura

Inteleptii ne atrag atentia asupra naturii caci vad in ea o forta cu care oamenii au pierdut contactul; este forta creativa a Universului:daca natura e o frumoasa expresie a impulsului evolutiv al universului, atunci cand oamenii intra in armonie cu inteligenta care sta la baza ei, vor exprima acelasi impuls la un nivel inalt, mirific.

*Campul constiintei

Cand esti prezent si total in ceea ce faci, actiunile primesc incarcatura spirituala:modul in care actionam se schimba caci scopul primordial e de a permite constiintei sa curga in ceea ce facem si doar cel secundar e ceea ce dorim sa realizam prin actiunea respectiva.

Motivul pentru interactiunile cu alte persoane este interactiunea din campul constiintei :fiinta umana devine mai importanta decat lucrurile si actiunea se desfasoara cu mai multa forta cand dimensiunea fiintei e constientizata.Aparitia acestui camp unificator de constiinta e primordial in relatiile de pe Pamantul Nou.

*Succesul

Succesul este reusita momentului prezent;aceasta inseamna ca aducem calitate in ceea ce facem , chiar si o simpla actiune. Calitatea implica grija si atentie si acestea insotesc constientizarea. Calitatea cere Prezenta.
Ceea ce are sa ne ofere viitorul depinde de starea de constiinta pe care o avem acum.
Atingerea scopurilor fara prezenta aduce multa suferinta atat noua cat si celor din jur.

Atunci cand constiinta se identifica total cu gandirea, uitand de natura esentiala, se pierde pe sine;constiinta se pierde si atunci cand se identifica cu actiunile si reactiile fata de actiunile celorlalati.

*Placerea.Durerea

Incapacitatea de a simti bucuria fiintarii duce la cautarea placerii sau a durerii ca substitut ; in starea aceea de uitare, totul e o amagire trecatoare.

*Circumstante exterioare

Gradul in care ne dedicam scopului trezirii modifica circumstantele exterioare;se produce o rupere de trecut , descoperi ce nu mai functioneaza si ce este incompatibil cu scopul interior;apar noi oportunitati de expansiune;unele relatii se destrama,altele devin tot mai profunde -depinde daca oamenii trec si ei prin aceleasi transformari interioare.

Cand nesiguranta nu mai produce nici un disconfort, se deschid posibilitati infinite.

*Sincronismul

Sincronismul este manifestarea unei inteligente dintr-un strat mai profund decat cel al lumii aparentelor si o conectare mai profunda decat poate intelege mintea.(daca esti in legatura cu totalitatea simti energiile, atat cataclismele cat si energiile benefice)

*Inspiratia.Entuziasmul

Ori de cate ori apare inspiratia('in spirit") si entuziasmul ("in Dumnezeu"), exista o infuzie de forta creativa care depaseste ceea ce e capabil sa faca un om simplu.

*Intoarcerea acasa

Aparitia lumii in dimensiunea manifesta si intoarcerea catre dimensiunea nemanifestarii-expansiunea si contractia-reprezinta doua miscari universale pe care le putem numi Intoarcerea Acasa.
Constiinta care s-a identificat cu forma, experimenteaza Apusul:dezintegrarea formei.
Batranetea;invelisul egoului incepe sa se crape, scopul exterior esueaza si apare cel interior.
Intreruperea miscarii exterioare poate produce o trezire timpurie(la copii, tineri):se descopera scopul interior si apoi cel exterior capata mai multa profunzime.(ceea ce se pierde la nivel de forma, se castiga la nivel de esenta):cand ai experimentat direct natura instabila a tuturor formelor, nu vei mai supraevalua forma si nu te vei mai pierde alergand orbeste dupa ea si atasandu-te.

*Batranetea

Pe Noul pamant , batranetea va fi universal recunoscuta si pretuita ca un timp al infloririi constiintei;pentru cei pierduti inca in imprejurarile exterioare va fi un timp al revenirii acasa, timpul cand isi constientizeaza scopul interior.
Daca luciditatea creste si egoul nu-ti mai conduce viata nu e nevoie sa astepti batranetea sau o tragedie personala ca sa constientizezi scopul interior.Cand ciclul vietii nu mai este uzurpat de ego, dimensiunea spirituala isi face aparitia in gandire, vorbire, actiune, creatie la fel de puternic ca si prin miscarea de revenire;liniste, fiintare si dezintegrarea formei.
*Creatia

Fara impedimentul pe care-l reprezinta functia egotica, inteligenta umana s-ar armoniza cu inteligenta

universala si cu impulsul acesteia de a crea.(nu noi cream ci inteligenta universala creaza prin noi).

Singurele actiuni care nu provoaca reactii de opozitie sunt acelea care au drept scop Binele Tuturor (al umanitatii)-actiunea e secundara, primordiala e constiinta;starea constiintei e cea care creaza lumea in care traim.
Viata fiecarui om reprezinta o modalitate unica prin care Universul se experimenteaza pe sine.

*Constiinta

Constiinta e inteligenta, principiul organizator din spatele aparitiei formei; ea pregateste formele pentru a se putea exprima pe sine prin ele.
Pe planeta noastra, egoul omenesc reprezinta etapa finala a somnului universal, a identificarii constiintei cu forma;etapa a fost necesara in evolutia constiintei.(nu creierul creaza constiinta ci constiinta creaza creierul;cand creierul se deterioreaza, constiinta nu mai poate folosi aceasta forma si creaza alta-putem pierde doar ce avem , nu putem pierde ceea ce suntem).

Evolutia:constiinta poate da nastere formei fara sa se piarda in ea (vechile forme nu vor disparea neaparat dar constiinta se va extinde).
Nu ceea ce facem ci cum anume facem reprezinta factorul determinant al implinirii scopului interior;modul in care facem ceea ce facem e determinat de starea de constiinta.

Ingredientele actiunilor constiente sunt:acceptarea (starea de pace-vibratie energetica subtila care curge in tot ce faci-ea intra in lume prin abandon interior), bucuria si entuziasmul;daca ele nu exista , atunci provocam suferinta atat noua cat si altora;daca nu simtim nici una dintre ele, trebuie sa ne oprim caci nu ne asumam responsabilitatea pentru ceea ce facem.

Care e legatura dintre ceea ce facem si starea de bucurie?Ne bucuram de orice activitate in care putem fi deplin prezenti, orice activitate care nu reprezinta doar un mijloc pentru atingerea unui scop:nu actiunea e cea care ne bucura , ci sentimentul profund de insufletire care decurge din ea(dimensiunea interioara a constiintei ce curge in actiune).
Constiinta treaza preia controlul de la ego si activitatile pe care le efectuam incep sa se extinda in mod firesc caci constiinta le ofera forta.Aceste actiuni ii ating si pe altii caci pe langa bucurie, ceea ce facem primeste o anumita intensitate, iar odata cu aceasta vine o creativitate ce trece dincolo de limitele a ceea ce ar putea savarsi un om obisnuit.

*Bucuria

Pentru cei care raman sinceri fata de scopul interior al constientizarii, exista si un alt mod de manifestare creativa: brusc, intr-o zi, ei stiu care e scopul lor exterior; au o mare viziune, un tel si lucreaza pentru a-l duce la indeplinire.Telul are legatura cu ceea ce fac deja la o scara mica si le aduce bucurie;aici apare entuziasmul.

Bucuria care capata tel si viziune se converteste in entuziasm:in spatele a ceea ce facem, exista o intensitate si o energie uriasa(te simti asemenea unei sageti care se indreapta catre tinta si se bucura de calatorie);intensitatea(tensiunea structurala) ar putea parea stres dar nu este.(stresul are de-a face cu atingerea unui scop;el diminueaza calitatea si eficienta a ceea ce facem).
*Dorinta

Dorinta se naste din amagirea egoului ca suntem un fragment separat, fara legatura cu forta care se afla

in spatele creatiei;prin intermediul bucuriei, ne conectam la forta creativa universala.

*Starea constiintei .Calitatea vietii

Cand momentul prezent e punctul focal al vietii,ne bucuram de ceea ce facem si calitatea vietii creste.Bucuria e aspectul dinamic al Fiintarii.Bucuria nu vine din ceea ce facem, ea curge din interiorul nostru in ceea ce facem.(bucuria apare intr-o activitate in care putem fi pe deplin prezenti;nu actiunea in sine produce bucurie ci Starea Constiintei).

*Teluri dinamice

Trebuie sa ne formam teluri dinamice in care sa ne implicam si prin care sa fim in legatura cu alte fiinte umane si cu intregul.(telurile statice rapesc puterea);trebuie sa ne dorim sa actionam si sa inspiram alti oameni nu sa avem ceva sau sa devenim ceva.
Nu putem manifesta ceea ce dorim, dar putem manifesta ceea ce deja avem!

D.ECKART TOLLE-PUTEREA PREZENTULUI

Exercitiu spiritual:

Un apus de soare poate sa ne uimeasca intr-atat incat mintea sa se opreasca;in acel aici si acum se deschide o usa spre o alta realitate, mereu prezenta dar rareori traita.
Este o experienta de expansiune in timpul careia aruncam o privire catre Fiinta insasi-poate doar pentru un singur moment ne intoarcem la sinele adevarat.intrebarea este cum sa ramanem permanent in aceasta stare de beatitudine, de fericire simtita, traita plenar?

Aparitia unei noi perspective asupra lumii nu mai este o surpriza pentru ca Umanitatea a atins punctul culminant al dezvoltarii liniare(mentale)si este in cautare de altceva-de expansiune.
Devenim constienti ca nu suntem separati unii de altii si de Cosmos:iluzia separarii e vinovata de conflicte si razboaie si pentru toate formele de nedreptate umana fiindca **ce om cu mintea intreaga i-ar face rau altuia daca l-ar simti o parte din sine?**Adevarul este ca nu exista granite absolute intre corp si totalitatea existentei(granitele sunt o iluzie a mintii si sunt create in stare de constiinta modificata/alterata).
Gandurile , atitudinile si intentiile unei persoane de a vindeca pot influenta fiziologia altei persoane-cu conditia ca ele sa fie pure(lipsite de dorinta-doar iubire daruita, impartasita)-acest lucru nu era posibil potrivit principiilor stiintei traditionale dar e posibil in cadrul constiintei extinse.
Stiinta traditionala se limiteaza la materie si la realitatea fizica;in constiinta extinsa exista si alte lumi in afara de cea materiala, cea mai putin densa fiind cea spirituala;alte dimensiuni ale realitatii sunt folosite pentru a explica miscarile energetice;s-a demonstrat ca in alte dimensiuni decat cea fizica, **particulele care la un moment dat fusesera conectate, odata separate de distante considerabile, continuau sa ramana intr-un fel conectate-**daca una dintre particule suferea o transformare, atunci si cu cealalta se producea o schimbare, instantaneu.
Aceasta perspectiva inseamna sa ne privim pe noi, pe ceilalti si toata lumea vie nu prin ochii fiintei pamantesti care traieste in timp si se naste in timp ci prin ochii sufletului, ai fiintei, ai sinelui autentic;unul cate unul, oamenii fac saltul pe aceasat orbita superioara.

Mesajul lui Eckart Tolle este ca problema umanitatii este inradacinata in mintea insasi sau mai corect in

identificarea gresita cu mintea.

Constiinta noastra labila, tendinta de a alege calea minimei rezistente, fara a constientiza pe deplin momentul prezent, creaza un gol, iar mintea conditionata de timp compenseaza golul proclamandu-se ea insasi stapana.
Ca un fluture ce zboara din floare in floare, mintea retraieste experiente trecute;rareori ne surprindem odihnindu-ne in momentul prezent, aici si acum;in clipa de acum se afla sinele adevarat,ascuns indaratul corpului fizic, al emotiilor schimbatoare si al mintii flecaritoare.
Gloria dezvoltarii umane nu este data de capacitatea de a gandi si analiza-intelectul reprezinta numai un punct-destinul nostru este sa ne reconectam cu fiinta noastra esentiala si sa ne exprimam realitatea divina in lumea fizica, in fiecare clipa.
In spatele cuvintelor lui Eckart Tolle exista o putere care poate fi intalnita numai la marii maestri spirituali.
Daca oamenii vor urma aceste principii, omenirea se va schimba in bine:valorile actuale se vor transforma si o noua civilizatie va lua fiinta.Traind in profunzimea acestei realitati superioare, Eckart Tolle traseaza o cale energetica pentru cei care doresc sa-l urmeze.

Dovada existentei acestei realitati superioare nu poate fi decat experimentarea ei prin aceasta traire plenara, fie si pentru un moment, prin abandonarea controlului si a trairii totale, prin revelatie;cine o experimenteaza macar o data stie ca exista!

Eckart Tolle traia stari de panica, anxietate, depresie, nu se mai putea suporta pe sine insusi si lumea din jur-realiza ca sinele e diferit de mental si ca aceste doua parti erau in el insusi dar doar una era cea adevarata;a fost atat de uimit de aceasta descoperire, incat mintea i s-a oprit in loc; a simtit un vartej de energie, era perfect constient dar a fost cuprins de o frica intensa si corpul a inceput sa tremure.
A auzit cuvintele:"nu te impotrivi acestui val de energie" venind de undeva din adancul sau;se simtea tras intr-un gol care exista in el insusi mai degraba decat in afara lui;dintr-o data orice frica a disparut si mentalul sau a permis sa alunece in acel gol...A fost trezit a doua zi de ciripitul unei pasari , la geam....I s-a paruit ca nu mai auzise nicand un sunet atat de frumos....a deschis ochii si a simtit lumina soarelui ca pe iubirea insasi;s-a ridicat si s-a plimbat prin camera, a recunoscut totul si totusi si-a dat seama ca niciodata nu vazuse realitatea cu adevarat pana atunci-simtea ca totul era proaspat si pur, ca si cum totul a fost creat atunci;a luat diverse lucruri in mana, minunandu-se de frumusetea si viata care izvorau din ele.
S-a plimbat apoi prin oras , cuprins de o uimire profunda fata de miracolul vietii de pe pamant-ca si cum exact atunci ar fi venit pe lume.
In urmatoarea perioada a simtit o profunda stare de pace si fericire profunda care erau neintrerupte;apoi starea s-a diminuat in intensitate pentru ca a devenit naturala-**a simtit ca putea sa functioneze normal in lume si ca , orice ar fi facut nu ar fi putut sa adauge nimic la ceea ce avea deja.**
N-a stiut exact ce i s-a intamplat atunci(n-a stiut ca a trait iluminarea, eliberarea de lumea materiala), a inteles doar ca suferinta intensa a fortat constiinta sa se retraga din identificarea cu mentalul.Aceasta retragere trebuie sa fi fost atat de completa incat acel sine fals s-a prabusit imediat.
Ceea ce a ramas a fost adevarata sa natura, constiinta in stare pura, inainte de identificarea sa cu forma.

Mai tarziu a invatat sa se cufunde in acea lume interioara si atemporala, fara de moarte, pe care initial o percepuse ca pe un gol, si sa ramana complet constient.
A trecut prin stari de indescriptibila fericire si sfintenie dar in plan fizic a ramas fara nimic: nu avea relatii sociale, casa, munca, identitate bine definita-a petrecut doi ani in aceasta stare de beatitudine.
Mai apoi, a revenit in lume si a inceput sa invete oamenii sa descopere si ei aceasta realitate, a devenit un maestru spiritual.

Aceasta carte este esenta activitatii sale si a aparut cu ajutorul unor pionieri spirituali care au lucrat alaturi de el si care au fost capabili sa rupa tiparele mentale colective mostenite, tipare care i-au tinut pe oameni legati de suferinta.

Aceasta carte este pentru cei care sunt pregatiti pentru o transformare interioara radicala si va constitui un catalizator in acest scop:samanta plantata in aceasta carte poate fuziona cu samanta iluminarii pe care fiecare fiinta o poarta in sine si impreuan sa germineze , iesind la lumina.
Eckart Tolle vorbeste despre natura inconstientului uman si depsre disfunctiile sale(conflicte, razboaie);aceste informatii sunt vitale pentru a recunoaste eul fals-fara sa facem aceasta diferenta, nici o transformare adevarata sau de durata nu va putea avea loc, vom fi doar trasi inapoi in iluzie sau intr-o anumita forma de durere.

Cuvintele nu urmaresc intotdeauna comunicarea de informatii, ci au menirea de a ne atrage in aceasta noua constiinta in timp ce citim(e un maestru care ne arata ce a descoperit el si ne poarta energetic acolo pana vom putea descoperi singuri cum sa traim aceste lucruri.-pana vom reusi sa traim singuri aceste stari, unele pasaje vor fi repetitive-vom realiza insa ca ele contin o mare putere spirituala)

Cartile scrise de maestri sunt absorbite total-nu sunt citite doar cu mintea-ele dau un sentiment de recunoastere din interior;ele nu pot impratasi nici un adevar spiritual pe care in adancul sufletului nu-l cunoastem deja.**Ele doar ne reamintesc ceva ce am uitat la un anumit moment si acea informatie e activata in fiecare celula a corpului si atunci e eliberata cunoasterea veche, mereu vie.**

In esenta, exista si a existat un adevar spiritual unic, desi acesta ni se prezinta sub atatea forme.Unele forme, ca de exemplu religiile au acumulat multe elemente straine incat esenta spirituala a fost in intregime acoperita.De aceea sensul profund nu mai este recunoscut si puterea lor de transformare s-a pierdut.

Cartile care mentin adevarul spiritual esential contin cuvinte neutre , astfel incat sa poata ajunge la cat mai multi oameni.

Invataturile maestrilor spirituali sintetizeaza esenta tuturor religiilor, avand ca sursa de cunoastere sursa interioara.
Atunci cand dicipolii sunt deschisi , ei simt ca acesta este adevarul-printr-o traire intensa :"da, stiu ca este adevarat!"

Iluminarea inseamna trairea identitatii cu Fiinta-cine n-o poate simti se afla prins in iluzia separarii-separare de propriul sine si de lumea inconjuratoare(ne percepem ca fiind izolati si apare frica iar conflictul interior este permanent).
Iluminarea e definita ca fiind sfarsitul suferintei iar cautarea este in interior(meditatie).
Cand atentia se indreapta intens si in intregime catre clipa de acum, fiinta poate fi simtita, dar ea nu poate fi inteleasa pe cale mentala.
A regasi constiinta fiintei si a mentine aceasta stare de constiinta sensibila inseamna a atinge iluminarea.

Cuvantul fiinta are avantajul de a fi un concept deschis:nimeni nu-l poate revendica exclusiv-ea este accesibila ca sentiment al propriei prezente(nu este parte a unei dogme, sau credinte;ea este

Dumnezeirea in stare pura).

Identificarea cu mintea este cel mai mare obstacol in trairea acestei realitati; zgomotul mintii ne impiedica sa gasim linistea interioara;el creaza un sine fals care arunca o umbra de frica si suferinta.
Iluminarea este o stare de integritate:a fi unitar cu viata.

Gandirea a devenit o boala;bolile apar atunci cand lucrurile nu mai sunt in echilibru:cand celulele organismului se multiplica fara sa tina cont de intreg, apare o boala.

Mintea e un instrument minunat daca e folosita corect;folosita incorect, ea devine distructiva.

Eliberarea de minte incepe ascultand vocea interioara, incercand sa fii impartial si sa simti.Gandurile pasagere, haotice si uneori duale trec prin minte si ramane doar esenta, ea este neutra si lipsita de densitate astfel incat se poate simti.

In stare de meditatie(introspectie interioara)putem atinge non-mintea care nu e o stare egosita, ci una total altruista.

Pentru a atinge non-mintea trebuie sa ne concentram intens pe clipa de acum-o concentrare totala, indiferent ce facem-meditam,lucram sau pur si simplu ne odihnim-vom atinge pacea interioara.

Simtirea este cea mai importanta in existenta noastra, nu gandirea.Atunci cand am reusit sa simtim, mintea va abandona rolul conducator si se va supune inimii, incercand sa lucreze in favoarea ei, iar gandurile iau forma sentimentelor.

Momentul prezent este cheia eliberarii caci mentalul se proiecteaza mereu fie in trecut fie in viitor.

O emotie reprezinta un tipar de gandire amplificat si din cauza incarcaturii energetice coplesitoare nu e usor sa ramai prezent mult timp pentru a o observa.
Deseori, gandirea si emotia fomeaza un cerc vicios-staruind mental asupra situatiei, gandul incarca emotia si emotia energizeaza tiparul.
Toate emotiile sunt modificari ale trairilor primordiale(frica include un sentiment de abandon si neimplinire, pe langa un sentiment constant de amenintare).
Mintea nu poate gasi niciodata solutia:emotiile trebuie constientizate inainte de a sti ce se afla in spatele lor.

Starea naturala poate fi ascunsa, umbrita de minte dar niciodata distrusa.

Durerea sau suferinta apar datorita nevoii arzatoare de ceva:pentru a ne elibera de durere, trebuie sa taiem lanturile dorintei;atata timp cat ne identificam cu mentalul, ne identificam cu dorinte intense, nevoi, pofte, atasamente sau aversiuni, iar in afara lor nu mai exista nici un “eu”decat ca simpla posibilitate, ca potential neimplinit., o samanta care inca nu a dat roade.
In aceasta stare, dorinta de eliberare este doar o alta pofta de a deveni satisfacut sau implinit in viitor;asa ca e bine sa nu incercam sa ne eliberam de dorinte sau sa atingem iluminarea, doar sa devenim prezenti(sa nu-ti doresti ce nu poti avea in prezent caci e legat de trecut, dar nici sa nu fugi de ceea ce poti avea!)

Constiinta-calea eliberarii de durere.
Trebuie sa evitam sa mai cream durere in prezent.
Durerea pe care o cream in prezent e o forma de neacceptare, de rezistenta:mintea incearca sa nege clipa de acum si sa scape de ea.De ce se impotriveste mintea?Pentru ca nu poate functiona si pastra controlul in afara timpului!
Daca nu mai vrem sa cream durere, sa nu mai cream timp!Sa spunem "da" momentului prezent!
P**rezentul este asa cum este**, doar mintea il eticheteaza ca fiind neplacut , dureros etc.
Atata timp cat nu putem accede la clipa de acum, orice durere emotionala lasa un reziduu dureros care se contopeste cu durerea trecutului si se fixeaza in corp.
Aceasta durere acumulata este un camp energetic negativ=corpul durere emotional;el are doua moduri de functionare :latenta si activitatea;orice eveniment care rezoneaza cu un tipar declanseaza corpul durere(unele corpuri durere sunt atat de puternice incat pot impinge la sinucidere lenta sau brusca)
Trezire a corpului durere poate lua forma iritarii, a nerabdarii, a proastei dispozitii, a dorintei de a rani,a enervarii, a furiei, a deprimarii, a nevoii de a declansa un eveniment dramatic**-corpul durere trebuie surprins in starea in care se trezeste din starea latenta caci altfel va provoca o alta durere ca sa se hraneasca-devenind constient, tiparul se dizolva.**
Corpul durere este creat de inconstienta;nu trebuie sa luptam contra lui, observarea este suficienta.

Cea mai mare parte a durerilor sunt inutile:viata e condusa de o minte care nu e supusa observarii.

Corpul durere consta in blocarea energiei vitale-crearea unui camp temporar autonom prin procesul artificial de identificare cu mintea (ca un animal care s-a rasturnat si a incercat sa-si devoreze singur coada).

Cand ne vom detasa de identificarea cu mentalul si vom deveni un observator, ramand prezent si constient, vigilent al spatiului interior, simtind energiile din jur-corpul durere nu ne mai poate controla.
Atentia constienta si sustinuta rupe legatura cu corpul durere si procesele gandirii si duce la aparitia procesului de transmutare.Este ca si cum durerea ar deveni combustibilul flacarii constientei care incepe sa arda tot mai puternic.Acesta este intelesul ezoteric al vechii arte alchimice:transformarea metalului obisnuit in aur sau al durereii in constienta.Ruptura interioara se vindeca si devenim apoi unitari din nou!Din acel moment, e responsabilitatea noastra sa nu mai cream durere.

In acest proces, ne putem confrunta cu o rezistenta-ea poate fi egoul propriu sau colectiv; trebuie sa observam aceasta rezistenta.Doar noi insine putem face acest lucru, nu altcineva.
Daca avem norocul sa fim langa o persoana constienta si sa o urmam, starea de prezenta poate accelera procesul, il poate intensifica.

Puterea asupra altora este de fapt slabiciune deghizata in putere.
Defensa este apararea unei false identitati.
Adevarata putere se afla in interior si ne este disponibila.
Orice persoana care se identifica cu mintea este deconectata de la puterea adevarata si va avea ca tovaras constant frica.

Sinele fals incearca sa atinga stare de implinire prin posesiuni.

Problemele mintii nu pot fi rezolvate la nivelul mintii-trebuie sa devenim prezenti si sa permitem mintii

sa fie as acum este fara sa ne impotmolim in judecati.Ea e un instrument minunat.
Disfunctiile apar cand ne cautam pe noi insine in minte si ne identificam in mod gresit cu ea-atunci ea devine o minte condusa de sinele fals si pune stapanire pe intreaga viata.

A te identifica cu propria minte inseamna a fi prins in timp.Timpul este o iluzie de care trebuie sa ne eliberam.
Trecutul si viitorul nu sunt la fel de reale ca prezentul.Nimic nu s-a intamplat **cu adevarat** in trecut si nu se va intampla in viitor.

Cheia dimensiunii spirituale:in situatia in care viata ne e amenintata, avem nevoie de o reactie rapida:trecerea de la timp la prezenta se produce de la sine.Raspunsul de care e nevoie vine din starea de constienta.
Parasirea preezntului chiar si pentru o clipa poate insemna moarte, de aceea unii oameni aleg situatii periculoase, la limita ca sa simta ca traiesc.!
Clipa de acum este cheia dimensiunii spirituale;**toata esenta filozofiei Zen este de a te mentien pe linie de cutit.**

Odata cu dimensiunea atemporala vine si un alt tip de cunoastere, care nu distruge sacralitatea si misterul vietii ci contine o iubire si un respect atat de profunde pentru tot ceea ce exista-o cunoastere despre care mintea nu stie nimic.

Atunci cand ia aceasta cunoastere profunda, care transcede formele, anulezi vechiul tipar de rezistenta

Refuzul de a ierta reprezinta greaua povara a timpului psihologic(boala mentala, credinte, dogme, idei,judecati);atunci cand actiunile sunt mijloace pentru atingerea unui scop-se acumuleaza timp psihologic, care confera un fel de identitate.
Negativismul si suferinta isi au originea in timpul psihologic.
Trebuie sa descoperim viata dincolo de situatia de viata(timpul psihologic)-situatia de viata exista in timp, e o constructie a mintii, un tipar de gandire;viata, trairea exista acum.
Pentru a descoperi clipa de acum, trebuie sa ne folosim pe deplin simturile, sa traim total si complet in locul in care ne aflam, sa patrundem adanc in clipa de acum.
Trebuie sa iesim din minte care ne secatuieste de energia vitala;vom simti ca ne eliberam de o povara si ca nu exista probleme doar situatii, pe care le rezolvam in prezent sau le acceptam ca atare ca facand parte din insusirile prezentului pana cand ele se schimba sau pot fi rezolvate.

Un pas urias in evolutia constiintei:

Trezirea constiintei din visul materiei, al formei si al separarii, sfarsitul timpului, spargerea tiparelor mentale care au creat o suferinta inimaginabila pe o scara larga.

Distrugerea vechiului mod de functionare a constiintei se face prin constienta si actiune(vezi ca vechiul nu mai e valabil si actionezi constient , in prezent)

Atunci cand timpul mascheaza momentul prezent, viata e vazuta ca o povara sau ca o lupta.
Daca nu exista bucurie, usurinta si relaxare in ceea ce facem,nu trebuie neaparat sa schimbam activitatea ci modul in care o realizam:modalitatea e mai importanta decat activitatea;**trebuie sa incercam sa acordam mai multa importanta actiunii decat rezultatului;aceasta implica acceptare totala pentru ca nu putem acorda atentie unui lucru si in acelasi timp sa ne impotrivim(atunci cand lucrezi concentrat 100%-nu te mai impotrivesti vietii).**

Deci sa nu urmarim rezultatele, ci sa acordam atentie actiunii in sine!
Nu trebuie sa ne atasam de rezultate-atunci nici esecul,nici succesul nu mai au puterea de a ne schimba starea interioara de contopire cu Fiinta.
Imediat ce acceptam momentul prezent, toata nefericirea si chinul se dizolva, totul se deruleaza cu usurinta si bucurie, si tot ceea ce facem abunda de un sentiment de grija, iubire si corectitudine-chiar si cele mai simple actiuni.

In absenta timpului psihologic,sentimentul de sine deriva din Fiinta , nu din trecutul personal.De aceea nevoia psihologica de a deveni orice altceva decat suntem deja nu mai exista.
Atunci traim doar ca sa fim constienti de ceea ce suntem, sa facem alegeri.
Atunci fericirea nu va mai depinde de lucruri exterioare ci va fi o stare in sine, o traire.

Eliberandu-ne de timpul pishologic, nu vom mai urmari obiective, caci lumea formei e iluzorie, dar nici nu vom ramane inactivi din cauza fricii de esec, care pentru sinele fals reprezinta pierderea identitatii;atunci nu mai cautam permanenta acolo unde nu poate fi gasita, nu mai cerem ca unele situatii, conditii, oameni, locuri sa ne faca fericiti si nu mai suferim cand toate acestea nu ne indeplinesc asteptarile.
Totul este respectat dar nimic nu mai conteaza.
Formele se nasc si mor insa noi vedem eternul din spatele formelor.

Cand fiecare celula a corpului este atat de prezenta incat simte ca pulseaza de viata si cand poti simti aceasta viata in orice moment ca bucurie a Fiintei-atunci se poate spune ca ne-am eliberat de timp si traim in clipa de acum.
Pierderea clipei de acum este pierderea Fiintei(nu disolutia corpului conteaza)**-a te elibera de timp inseamna a te elibera de nevoia psihologica de trecut ca identitate si de viitor ca satisfactie**;aceasta reprezinta cea mai profunda transformare a constiintei-de obicei se produce treptat, rareori se produce dintr-o data ca o abandonare totala in mijlocul unei suferinte intense, brusc si dramatic-cei mai multi oameni trebuie sa munceasca pentru ea.

In cazul majoritatii oamenilor, prezenta fie nu e experimentata niciodata fie e traita accidental, in rare ocazii fara a fi recunoscuta ca atare.Cei mai multi oameni oscileaza nu intre constiinta si lipsa ei, ci intre diferite niveluri de inconstienta(**identificarea cu gandurile si emotiile personale, cu reactiile, dorintele si aversisunile noastre-**nu e o stare de durere sau nefericire acuta , ci una in care exista disconfort, neplacere, plictiseala si nervozitate c**a o stare de fundal**.
Multi oameni folosesc alcooolul, drogurile, sexul, mancarea, munca , televizorul sau chiar cumparaturile ca anestezice in incercarea inconstienta de a indeparta aceasta neplacere de fond.(cauta emotii care duc la dependenta).
Disconfortul starii de inconstienta obisnuita se transforma in durerea inconstientei profunde care este o stare de acuta suferinta “atunci cand lucrurile nu merg cum trebuie”, cand sinele fals e amenintat sau cand exista o provocare, o pierdere sau un conflict.
Rezistenta si negarea a ceea ce exista creaza acea neplacere si nemultumire profunda;cand aceasta rezistenta este intensificata de o provocare a sinelui fals, apare un negativism intens ca furia sau frica profunda, agresiunea sau depresia.
Inconstienta profunda inseamna activarea corpului durere si identificarea cu el-**violenta fizica ar fi imposibila fara inconstienta profunda-ea poate sa apara usor in acele momente si locuri in care o multime de oameni genereaza un camp colectiv de energie negativa.**

Cel mai bun indicator al nivelului de constiinta este modul in care procedam atunci cand se ivesc obstacole:o persoana inconstienta devine si mai incosntienta iar una constienta devine din ce in ce mai

constienta;putem folosi un obstacol pentru a ne trezi sau pentru a ne permite sa ne traga intr-un somn si mai profund care se tranforma in cosmar;daca nu suntem constienti, reactionam si atunci apare frica si vom fi trasi inapoi intr-o inconstienta adanca;aceste greutati reprezinta testele;**numai felul in care facem fata ne arata atat noua insine cat si celorlalti cat de departe am ajuns in ceea ce priveste starea de constiinta.(**nu cat de mult putem sta cu ochii inchisi si ce viziuni avem).

Este esential sa aducem mai multa prezenta in viata noastra in situatiile obisnuite, cand totul decurge de la sine, astfel puterea prezentei creste si genereaza un camp energetic de o vibratie foarte inalta atat in interiorul nostru cat si in jur;in acest camp nu poate patrunde inconstienta, negativism , disonanta sau violenta asa cum intunericul nu poate supravietui in prezenta luminii.
Cand invatam sa fim martorii propriilor ganduri si emotii, ne vom da seama de **caracterul static al starii de inconstienta;** la nivelul gandirii, apare o mare rezistenta sub forma criticilor, a nemultumirilor si a proiectiilor mentale care ne indeparteaza de clipa prezenta;la nivel emotional, exista un curent subteran de disconfort, tensiune,plictiseala si nervozitate-ele sunt aspecte ale modului obisnuit de rezistenta al mintii.

Ne putem elibera de inconstienta , observand-o, constientizand-o-orice continut inconstient se dizolva atunci cand asupra lui se revarsa lumina constiintei.
Trebuie sa fim atenti la starile noastre interioare-caci daca sesizam corect ce se intampla in interior, situatia exterioara se va aranja de la sine.(ce anume evitam, ce negam, carui lucru ii opunem rezistenta prin negarea clipei prezente).**Exersand puterea de autoobservare, ea se va dezvolta si va aduce cu sine mai multa constienta.**
Opunand rezistenta prezentului , datorita anumitor emotii din trecut,il transformam intr-un dusman-ne generam astfel nefericirea, un conflict intre interior si exterior(poluarea planetei nu e decat o reflectare externa a poluarii psihice:milioane de indivizi inconstienti care nu-si asuma resposabilitatea pentru spatiul lor interior).
Atunci cand simtim negativitate, trebuie sa ne exprimam sentimentele prezente(nu emotiile, dorintele).

Un lucru in realizarea caruia e investita energie negativa , se va contamina cu aceasta si va da nastere in timp la mai multa durere si nefericire;mai mult, orice stare negativa interioara e contagioasa.
Noi insine suntem responsabili atat pentru starea interioara cat si pentru starea planetei(cum este in interior asa este si in afara:daca oamenii se curata de poluarea interioara, vor inceta sa mai polueze exteriorul.

Eliberarea de negativism poate fi facuta prin observatie si abandonarea tiparelor care genereaza durere si suferinta si alegerea altora, in mod constient, cu traire si bucurie.
Atentie la polaritate:bine si rau, e mentala si e creata la un anumit moment;in alegeri nu trebuie sa ne bazam decat pe sentimentul din prezent, fara judecati;sanatatea mentala se afla in spatele nebuniei si vindecare e posibila aici si acum.

Atunci cand ne acceptam starile, nu le mai proiectam asupra altora, ci devenim constienti de propriile noastre alegeri.
Starile pe care le avem sunt consecintele unor alegeri inconstiente din trecut.
Vechile tipare mental emotionale ne fac sa ne simtim rau.

Abandonarea sinelui fals nu inseamna slabiciune, ci putere(plansul invinge rezistenta si obtinem eliberare interioara fata de situatie;atunci s-ar putea sa constatam ca situatia se schimba fara sa

facem nici un efort sau ar trebui sa facem un lucru si nu-l facem inca.

Daca suntem inactivi, lenesi sau pasivi, trebuie sa traim complet aceasta stare pentru a ne putea abandona rezistenta mentala;**daca traim constient si complet sentimentul, vom scapa curand de el.**

Stresul e provocat de faptul ca ne aflam aici si dorim sa fim acolo(mental in trecut sau viitor-corpul se afla intr-un loc si mintea in altul);daca suntem nemultumiti de prezent, trebuie fie sa acceleram activitatea, fie s-o schimbam, dar niciodata sa nu ne proiectam in viitor.
Cand facem ceva, trebuie sa ne implicam total in acea activitate si sa ne bucuram total.

Atentie la ganduri:ele trezesc culpabilitate,emotie, furie, regret sau autocompatimire-intretinem astfel un fals sentiment de identitate si acceleram procesul de imbatranire al corpului, creand o acumulare de trecut in psihic.

Pentru a trai in prezent, trebuie sa ne intrebam ce sa facem ACUM-raspunsul, puterea , actiunea corecta si resursa vor fi acolo exact cand avem nevoie de ele, nu inainte si nici dupa.

Daca ne proiectam in viitor, pe obioectivele pe care le avem de atins, nu mai traim in prezent si pierdem bucuria vietii.
Asteptarea e mentala-ea inseamna sa doresti viitorul si sa nu te bucuri de prezent.Orice asteptare creaza un conflict interior intre a te afla aici si acum si viitorul proiectat si reduce calitatea vietii.Nu e nimic rau in a te stradui sa-ti imbunatatesti situatia dar viata, trairea e factorul primar.
Nu e nimic rau in a fixa obiective , dar nu e corecta folosirea lor ca substitut al vietii(e ca si cum ai cladi ceva, investind in suprastructura, fara sa acorzi atentie fundatiei)

Recunostinta pentru momentul prezent si plenitudinea vietii de acum este adevarata prosperitate.(daca nu suntem multumiti de prezent si nu traim aici si acum, degeaba acumulam averi, caci ele nu ne vor aduce bucurie).
Valoarea experientelor consta in trairea pe care o investim nu in bani;putem avea multe experiente platite cu bani dar care se incheie repede si lasa un gol interior si nevoia unei gratificari fizice si psihice suplimentare-nu traim comuniunea cu Fiinta si nu simtim plenitudinea vietii).

Trebuie sa abandonam dorinta ca stare mentala:sa traim si sa ne bucuram de ceea ce avem;cu cat exersam mai mult observarea starii mental emotionale, e usor sa sesizam blocajul in trecut sau in viitor.
Sinele fals, nefericit, bazat pe identificarea cu mintea traieste in timp-el se simte amenintat de momentul prezent.

Atunci cand faci o calatorie(precum e viata pe pamant), singurul lucru real este pasul pe care il faci in momentul prezent.E util sa stii care e destinatia finala sau cel putin directia generala dar sa nu pierzi din vedere momentul prezent.
Drumul vietii are un scop exterior (realizarea obiectivelor, performante)si unul interior(constienta, increderea si iubirea de sine si de semeni)
Viitorul se creaza in prezent si tine intru totul de calitatea constiintei in prezent.
Scopul interior se inscrie in spatiu si timp, scopul interior urmareste o adancime a Fiintei.(poti sa devii constient oriunde si oricand, acest lucru ducand la largirea perspectivei);**cand perspectiva se largeste si capata profunzime, scopurile exterioare sunt mai usor de atins.**

Atunci cand devii constient de pasul pe care-l faci ACUM,realizezi ca el cuprinde in sine toti ceilalti pasi inclusiv destinatia(ceea ce faci acum modeleaza si contureaza Calea care te va conduce la

implinirea calatoriei)

Importanta implinirii scopului exterior vine dupa importanta implinirii scopului interior.(scopul exterior este efemer si nu are valoare daca nu e dublat de implinire interioara).

Puterea clipei de acum este puterea prezentei, a constiintei eliberata de formele gandirii:atentia este esentiala;daca reusim sa fim prezenti pentru a observa totul fara sa criticam sau sa analizam, fara a emite nici un fel de apreciere, atunci ne vom rezolva problemele trecutului si ne vom regasi sinele in prezent.

Pe masura ce vom constientiza realitatea prezenta, vom intelege cu ajutorul intuitiei motivele pentru care conditionarea mentala functioneaza(de ce facem anumite lucruri, de ce reactionam intr-un anumit fel, de ce ne cream inconstient propria drama, propriile tipare de relationare etc)

Starea de prezenta nu este ceea ce credem noi ca este!

Testul:sa observi cand pericolul apare si sa-l opresti-daca te loveste, inseamna ca erai absent!
Pentru a ramane prezent in viata de zi cu zi, este util sa ai radacini adanci in tine insuti(sa-ti locuiesti corpul pe deplin, sa ai o parte din atentie indreptata spre campul energetic intern, al propriului corp-sa iti simti corpul din interior-acest lucru te ancoreaza in prezent), altfel mintea te trage cu ea .

Tipul de asteptare de care vorbeste Iisus este **asteptare vigilenta,** care nu neaga momentul prezent;in aceasta stare , toata atentia se indreapta spre prezent si nu mai ramane loc de reverii, ganduri, amintiri, anticipari-astfel nu se pierde esenta, ci sporeste!

Parabolele din Biblie despre sfarsitul lumii si despre A doua venire-se refera la sfarsitul timpului psihologic.

Pentru a trai cu adevarat, trebuie sa lasam la o parte tot bagajul personal de cunostinte, informatii si probleme, altfel vom privi fara sa vedem si vom asculta fara sa auzim.
In spatele frumusetii formelor, exista ceva mai mult, ceva ce nu poate fi exprimat, ceva inefabil, de o esenta profunda,interioara, sfanta. Ori de cate ori exista frumusete, aceasta esenta straluceste in afara;ea ni se dezvaluie numai atunci cand suntem prezenti.

Mintea nu poate nici sa recunoasca, nici sa creeze frumusetea:frumusetea sau sfintenia sunt create intr-o stare de prezenta totala.
Profunzimea fiintei umane vine din perceptie nu din gandire.
Pentru ca traim intr-o lume dominata de minte, cea mai mare parte a artei, muzicii, literaturii este lipsita de frumusete, de esenta interioara cu foarte rare exceptii.(**uratenia e mentala);**oamenii care realizeaza aceste creatii nu se pot elibera de mental, asa ca nu pot intra in legatura cu spatiul interior care reprezinta creativitatea si frumusetea autentica-mintea lasata de capul ei creaza monstruozitati-sa ne uitam la peisajele urbane, la agricultura si industrie,la depozitele de deseuri etc.

Tot ceea ce exista contine Fiinta-esenta lui Dumnezeu-si are un anumit grad de constiinta;tot ce exista in Univers reflecta diferite grade de constiinta:lumea apare atunci cand constiinta ia diferite forme.
Formele de viata individuala nu sunt foarte importante-numai in cazul in care cream o identitate

separata pentru fiecare forma, cand uitam ca acea constiinta e esenta lui Dumnezeu, atunci forma devine mai importanta si disparitia sau lipsa ei devine tragica.
Constiinta isi pune masca formelor, pana cand ele ating o anumita complexitate, apoi se pierde in ele(se identifica complet cu formele)-de aici disfunctionalitati si suferinte si necesitatea dizolvarii formei pentru a se regasi constiinta.
Astfel intelegem semnificatia profunda a starii de prezenta si necesitatea de a deveni observator: constiinta pura devine mai puternica si formatiunile mentale mai slabe.

***Folosirea la scara larga a unei forme de drog(alcool, medicamente, mancare, TV) intarzie prabusirea vechilor structuri mentale si ivirea unei constiinte superioare**;desi utilizatorii gasesc o anumita eliberare fata de tortura zilnica impusa de mintea lor, aceste droguri ii impiedica sa genereze suficienta prezenta pentru a se ridica deasupra gandurilor si de a gasi adevarata eliberare.

Revenirea la un nivel de constiinta inferior mintii nu e o optiune valabila . Pentru ca rasa umana sa supravietuiasca, ea trebuie sa avanseze la stadiul urmator.
Constiinta nu poate sa piarda ceva asa ca ea se exprima mereu intr-o alta forma.

Tacerea este cel mai puternic vehicol al prezentei-ascultarea e o cale directa si usoara de a deveni prezent.

Eternitatea nu inseamna timp nesfarsit ci absenta timpului;astfel omul Iisus a devenit Cristos, un vehicol al constiintei pure.
Cristos nu trebuie personalizat, nu trebuie transformat intr-o identitate(asa cum fac pocaitii).
Avatarurile, mamele divine,maestrii iluminati sunt putinii oameni autentici: in lipsa unui sine fals pe care sa-l mentina, apere si sa-l hraneasca, ei sunt mai simpli, mai comuni decat un barbat sau o femeie obisnuiti.Orice persoana cu sine fals i-ar considera nesemnificativi sau i-ar trece cu vederea.

Daca ne simtim atrasi de un maestru, in noi exista deja suficienta prezenta pentru a recunoaste prezenta in altul.(sinele fals se simte atras de un sine fals, iar cel autentic de altele autentice).
Orice forma de exclusivism este identificarea cu forma, iar aceasta inseamna sine fals.

In starea de prezenta, nu exista al meu si al tau-prezenta e unificare.(munca in grup poate fi utila pentru identificarea luminii prezentei :un grup de oameni reunit intr-o stare de prezenta genereaza un camp colectiv de energie de o mare intensitate-ajuta la eliberarea constiintei umane de starea de sclavie a mintii.

Fiinta poate fi simtita dar nu incadrata in tipare-aceasta perceptie elibereaza de iluzia ca nu suntem nimic mai mult decat corpul fizic si mintea si de consecinta acestei iluzii care e frica, de suferinta pe care ne-o producem mereu si care este "pacatul"fata de noi insine si fata de altii-atat timp cat aceasta iluzie guverneaza tot ce gandim, spunem si facem.

Un cuvant e mijlocul pentru atingerea unui scop, dar nu se identifica cu obiectul/fiinta;trairea e tot ce conteaza(nu cuvantul "miere"defineste mierea ci faptul ca ai gustat-o si mai ales perceptia ta despre ea);divinitatea nu e un idol, nu e un concept sau atasament obsesiv, e simpla unire cu Fiinta.
Daca un cuvant nu functioneaza pentru noi, sa-l inlocuim cu altul care exprima o traire si functioneaza.(pacat=inconstienta=nebunie);ne aflam astfel mai aproape de adevar, de realitatea din spatele cuvantului.

A locui trupul inseamna a simti viata din trup, a simti ca esti mult mai mult decat o forma exterioara-dincolo de forma, suntem conectati cu ceva vast, incomensurabil si sacru care nu poate fi descris in cuvinte.

Corpul a fost negat o vreme ca vehicol al transformarii: dupa caderea in mental, omul a capatat instincte animalice inconstiente;apoi a aparut negarea animalitatii care e si mai periculoasa-duce la disocierea de corp si de nevoile lui reale-se vad ca avand un corp in loc sa se considere una cu corpul lor(trebuie sa patrundem adanc in natura animalica si sa descoperim divinul ascuns).
Oamenii si-au provocat dureri in incercarea de a slabi trupul, de a-l pedepsi, fiindca il considerau pacatos;altii au incercat sa se elibereze de corp intrand in starea de transa si cautand experiente care sa permita decorporalizarea.
Totusi , nimeni nu a ajuns la iluminare negandu-si corpul:in corp are loc transformarea esentiala. Transformarea se produce prin corp, nu in afara lui.

Toate invataturile spirituale sunt indicatoare care arata drumul inapoi catre Sursa.(**in lipsa oricarui alt indicator, corpul nostru interior este cel pe care trebuie sa-l simtim-meditatie, introspectie).**
Iar daca citim sau ascultam alte invataturi, trebuie sa privim in interior si vom recunoaste daca ele sunt autentice sau nu(ne spun acelasi lucru pe care ni-l comunica si corpul nostru interior)

Noi percepem corpul ca pe o structura fizica densa, supusa bolilor, imbatranirii si mortii-dar care nu suntem noi.E o perceptie gresita a realitatii esentiale si se datoreaza limitarilor mintii noastre, care , pierzand contactul cu Fiinta, creaza corpul ca dovada a credintelor sale iluzorii .
In acest simbol al efemerului, al limitarii si al mortii pe care il percepem ca fiind creatia iluzorie a mintii, se afla ascunsa splendoarea realitatii esentiale si nemuritoare.
Adevarul nu poate fi cautat in alta parte decat in corp.

Cine lupta impotriva corpului, lupta impotriva propriei realitati:corpul pe care il putem vedea si atinge e un val subtire si iluzoriu;in spatele lui se afla corpul interior invizibil, poarta catre Fiinta nemanifestata.Prin intermediul corpului interior, suntem conectati la viata adevarata si suntem una cu Dumnezeu in eternitate.

De aceea negarea corpului nu este Calea;daca e ceva ce nu ne place, intuneric, inconstienta, emotii negative, lacomie-atunci e mentalul-el trebuie curatat si trasformat-acel “trup de lumina”-trup usor-light body care reprezinta esenta noastra (si se afla acoperit de multe straturi mentale) este vehicolul prin care se manifesta divinitatea, viata, acela suntem noi insine.

Cheia pentru a avea radacini interioare adanci este de a ne afla mereu in legatura cu corpul interior, de a-l simti in orice moment.Acest sentiment se va adanci si ne va transforma viata.
Cu cat constientizam mai mult corpul interior, cu atat frecventa vibratorie va fi mai inalta, ca o lumina ce devine mai intensa pe masura ce marim alimentarea cu electricitate si apasam pe comutator.
La acest nivel superior de energie, negativismul nu ne mai poate afecta si tindem sa atragem noi situatii care sa reflecte aceasta frecventa superioara.

In timp ce usuntem constienti de noi insine, suntem constienti periferic si de alti oameni si de mediul ambiant-si totusi nu e necesar ca vreuna dintre ele sa ne absoarba atentia;trebuie sa observam in ce masura acest lucru ne schimba starea de constiinta si calitatea performantei in intreaga activitate.

De cate ori asteptam ceva , trebuie sa ne simtim corpul-arta intuirii corpului se va transforma intr-un mod de viata si nu vom mai opune rezistenta, ci ne vom contopi cu viata insasi.

Atata timp cat nu suntem prezenti, conditionarea ne va dicta gandirea si comportamentul.
Cand apar obstacole, trebuie sa ne facem un obicei de a intra in trup si sa ne concentram asupra campului energetic intern-devenim calmi si prezenti fiindca constiinta se retrage din minte.Daca e nevoie de un raspuns, acesta va aparea de la nivelul profund in care ne aflam.
Atata timp cat ne aflam in contact cu corpul interior, suntem ca un copac inradacinat in pamant sau ca o cladire cu o fundatie adanca si solida.

Inainte de a intra in corp, trebuie sa iertam;altfel putem simti agitatie si greata.(emotii reziduale de pe vremea cand eram inconstienti);alte emotii reziduale pot fi :furie, frica, durere, disconfort, greutate sau constrangere-trebuie sa devenim constienti de ele, sa le observam si energia se transmuta.
Atentia e cheia transformarii si implica acceptarea totala.
Intr-un organism complet functional, emotia are o durata de viata scurta-este ca un val, ca o unda la suprafata Fiintei;daca nu suntem in corp, o emotie poate supravietui zile ori saptamani si se poate uni cu altele de frecventa similara formand corpul durere, un parazit ce poate trai in interiorul mintii noastre ani de zile, alimentandu-se cu energia noastra, conducand la boli fizice si facandu-ne nefericiti.

Trebuie sa ne concentram asupra emotiei si sa verificam daca mintea nu s-a atasat cumva de un tipar de suferinta(invinovatirea noastra sau a altora, autocompatimirea, resentimentele etc).Daca este asa, inseamna ca inca nu am reusit sa iertam.(**iertarea poate viza o persoana sau o situatie sau o stare de fapt pe care mintea refuza s-o accepte);**iertarea se poate referi la trecut (mizerie, lipsuri, singuratate, uratenie, violenta,negari, forta) dar si la viitor (incertitudine).
Iertarea inseamna abandonarea nemultumirilor si renuntarea la durere;neiertarea inseamna acumularea de durere suplimentara.
Iertarea se produce de la sine atunci cand realizam ca pretentiile noastre nu fac decat sa intareasca un sine fals;iertarea inseamna sa nu mai opunem rezistenta vietii si sa ii permitem sa traiasca prin noi.
Alternativele sunt durerea si suferinta, o restrangere a fluxului de energie vitala si in multe cazuri boala fizica.

Constiinta corpului interior aduce o serie de beneficii in plan fizic, unul dintre ele fiind incetinirea procesului de imbatranire;atunci cand esti in trup, vivacitatea e la fel de vibranta si la 20 si al 80 de ani.
Cand traiesti in trup, nu acumulezi timp , ceea ce este o povara pentru trup;daca suntem prezenti, celulele se reinnoiesc tot timpul si corpul nu ajunge sa se deterioreze si imbatraneste mult mai incet, iar daca acest lucru se intampla, esenta atemporala transmite stralucire prin intermediul formei exterioare.

Atunci cand ne locuim trupul, vom observa o fortificare a sistemului imunitar.:este ca si cum fiecare celula se trezeste si se bucura.Corpul iubeste atentia acordata.(cele mai multe boli apar in neatentie).
Acesta protejeaza campul energetic mental si cel al altor persoane.
Ridicarea frecventei vibratorii nu mai permite energiilor de joasa frecventa sa intre in camp si de aceea nu mai e nevoie sa opunem rezistenta.

O meditatie puternica de autovindecare:trebuie sa ne simtim corpul ca intreg, cu fiecare celula..
Respiratia ne ajuta; trebuie sa nu ne atasam de imagini vizuale reale sau mentale(pot crea emotii care ne indeparteaza de prezenta)

Daca avem nevoie sa ne folosim mintea pentru un scop anume, trebuie s-o folosim in conjunctie cu scopul interior.
Numai daca reusim sa fim constienti, putem folosi mintea in mod creativ, iar cea mai usoara cale este de a intra in aceasta stare prin corp;ori de cate ori avem nevoie de un raspuns, o idee creativa-trebuie sa incetam sa gandim si sa ne indreptam atentia spre campul energetic interior(starea de calm ne aduce ganduri proaspete si creative).

***Cand ascultam pe altcineva, nu ascultam doar mintea ci si cu corpul(ascultare reala fara interventia mintii);e cel mai pretios dar pe care-l putem face celeilalte persoane-suntem atenti la Fiinta ei.(putem simti Fiinta altei persoane doar prin intermediul propriei Fiinte-a**cesta este inceputul realizarii Unificarii care este Iubirea-la cel mai profund nivel al Fiintei, suntem una cu tot ceea ce exista.
Cele mai multe relatii umane presupun minti aflate in interactiune, nu fiinte umane ce comunica unele cu altele, fiinte aflate in comuniune.Nici o relatie nu poate inflori in acest fel-acesta este motivul pentru care exista multe relatii conflictuale.
Legatura cu corpul interior creaza un spatiu gol unde mintea nu exista si o relatie poate inflori.

Putem sa patrundem in corp prin meditatie:coloana dreapta si respiratie profunda;trebuie sa simtim unificarea cu mentalul-nu e nici o diferenta intre corp si minte.(accesul la aceasta lume lipsita de forme este eliberator-ne elibereaza de legatura cu forma si de identificarea cu ea)**.**
Apoi , cand s-a realizat unificare in noi insine-putem privi lumea inconjuratoare-fara a atasa mental etichete-continuand sa ne simtim corpul interior.

Energia chi este campul energetic interior-se afla la jumatatea drumului dintre manifest(lumea formei) si nemanifest.
Daca ne concentram constiinta spre interior, urmam cursul acestui rau catre Sursa.
Atunci cand ne indreptam atentia spre interior, lumea se dizolva in nemanifest, nemanifestul ia foma chi-ului.

Pe masura ce avansam in viata, nu trebuie sa acordam 100% din atentie lumii exterioare si mintii-o parte din atentei trebuie pastrata in interior-se va pastra astfel o stare de liniste ce nu ne paraseste indiferent ce se intampla in exterior.
Nemanifestul nu e separat de manifest:el este viata ce anima orice forma, esenta interioara a tot ce exista;atunci cand dormim, mergem in nemanifest sa ne incarcam cu energie-aceasta energie este mai vitala decat hrana fizica.
Nemanifestul nu ne elibereaza pana cand nu patrundem acolo in mod constient-este adevarul vietii eterne dincolo de forma, nu un adevar conceptual.
Timpul si manifestul sunt legate, intocmai ca prezentul atemporal si nemanifestul :cand timpul psihologic se dizolva prin constiinta momentului prezent, devenim constienti de Nemanifest atat direct cat si indirect:in mod direct il vom simti prin forma iradierii si prezentei noastre constiente, indirect prin lumea senzoriala.

O alta poarat catre Nemanifest este inlaturarea rezistentei mental emotionale in fata aceea ce exista;rezistenta interna ne izoleaza de ceilalti , de noi insine, de lumea din jur-ea amplifica sentimentul de separare de a carui supravietuire depinde sinele fals.
In stare de abandonare, identitatea de forma slabeste si devine transparenta, astfel incat

Nemanifestul isi poate trimite razele prin ea.

Atunci cand vrem sa simtim lumea exterioara, trebuie sa acordam mai multa atentie linistii decat sunetelor;faptul ca acordam atentei linistii exterioare, creaza liniste interioara-mintea se linisteste si se deschide o poarta-fiecare sunet se naste din liniste si moare in liniste si in timpul vietii sale e inconjurat de liniste-linistea ii permite sunetului sa existe:"nici un lucru nu e mai asemanator cu esenta divina decat linistea"-tot ce trebuie sa facem este sa-i acordam atentie si dimensiunea linistirii creste in noi.

Esenta tuturor lucrurilor este vidul.
Nimicul este aparenta Nemanifestului sub forma unui fenomen exterior intr-o lume perceputa de simturi;spatiul nu este un loc gol, el este umplut de o substanta.

Fiecare forma e facuta sa se dizolve din nou, asa ca nici un lucru exterior nu conteaza prea mult.
Spatiul ia nastere in momentul in care Unu devine doi.

Cand spatiul si timpul exterior continua sa existe dar devin mult mai putin importante, si lumea continua sa existe dar nu va mai fi capabila sa ne impuna constrangeri.
Scopul ultim al lumii nu se afla in ea, ci in transcendenta ei.

*Cei mai multi oameni poarta cu sine o rezistenta reziduala:**prea multa frica sau atasament fata de exp-erienta senzoriala-o identificare prea puternica cu lumea manifesta.**
Moartea reprezinta sfaristul iluziei-e dureroasa numai daca ne agatam de iluzie.

***Eliberarea nu se afla in alt timp sau spatiu:nu trebuie sa asteptam un eveniment exterior care sa ne elibereze-putem sa ne eliberam aici si acum!**

Majoritatea oamenilor cauta anumite gratificatii care le inlatura sentimentul de frica sau lipsa-aceasta este cautarea mantuirii care provine dintr-un sentiment de **insatisfactie sau lipsa-totusi orice satisfactie obtinuta e de scurta durata, asa ca stareA de insatisfactie e din nou proiectata intr-un punct imaginar-**acesta este cadrul mental inconstient care creaza iluzia mantuirii in viitor.
Adevarata mantuire este implinirea, pacea, viata in toata plenitudinea ei;inseamna sa fim noi insine si sa simtim in interior acea stare de bine pentru care nu exista opus-bucuria de a trai care nu depinde de nimic decat de ea insasi-aceasta este o stare continua si nu trecatoare.
Adevarata mantuire este o stare de eliberare de frica, de suferinta, de lipsa sau insuficienta-de orice dorinta, nevoie, pofta sau atasament;este eliberarea de gandirea compulsiva, de negativism, de trecut si viitor ca realitate psihologica.
Mantuirea este descoperirea Divinitatii atunci cand nu mai e nevoie sa cautam.

Iubirea adevarata nu are opus pentru ca se naste in afara mintii:relatiile mentale au polaritate si cele doua polaritati se manifesta, sunt interdependente, nu poate exista una fara cealalta.(de multe ori oamenii oscileaza intre placere si suferinta si drama ii face sa se simta vii).

***Iubirea in stare continua e foarte rara-**la fel de rara ca fiintele constiente.(**iubirea adevarata nu e pofta sau atasament prin dependenta).**
Daca iubirea are un opus,atunci ea nu e iubire, ci **o puternica nevoie a sinelui fals de a avea un sentiment de identitate mai complet si mai profund, o nevoie pe care celalalt o satisface temporar(e inlocuitorul pe care il da sinele fals pentru mantuire-atacurile fata de celalalt-sinele**

fals mai spera in mod inconstient ca incercarile sale de manipulare il vor forta pe celalalt sa-si schimbe comportamentul pentru a-l putea folosi ca sa ne acoperim durerea).

***Fiecare dependenta apare dintr-un refuz inconstient de a accepta durerea si de a o lasa in urma. (a o transcede)-pur si simplu folosim acel lucru/persoana pentru a ne ascunde durerea.(acest "a folosi" provoaca durere si nefericire in sine si in jur)orice dependenta ajunge la un punct in care nu mai produce rezultatul dorit si atunci simtim durerea si mai puternic ca oricand.**
***Nu relatiile/interactiunile provoaca durerea-ele scot la lumina ceea ce se afla deja in noi;nici evitarea relatiilor pentru a incerca sa evitam durerea nu e o solutie-caci ea e oricum prezenta, trebuie doar sa devenim constienti(ca sa n-o intensificam si mai tare).**

Atata timp cat iubirea fizica e cautata ca mijloc al mantuirii, persoana cauta sa puna capat dualitatii formei, nivel la care mantuirea nu e posibila-la nivel psihologic, dependenta e chiar mai mare decat cea la nivel fizic.(iesirea din minte prin minte).
Cat timp ne identificam cu mintea, scara de valori e externa;obtinem o idee despre cine suntem prin lucruri care nu au nimic de-a face cu ceea ce suntem cu adevarat.

*Cunoasterea de sine ca Fiinta aflata in spatele celui ce gandeste, ca iubire si bucurie in spatele durerii-inseamna eliberare, mantuire, iluminare.

* A renunta la identificarea cu corpul durere inseamna a aduce prezenta in durere si a o transforma- a deveni un observator tacut-cand judecata inceteaza prin acceptarea realitatii, ne-am eliberat de minte si am facut loc iubirii si pacii.

***Iubirea este o stare a Fiintei-ea se afla in interior si nu o putem pierde niciodata;ea nu depinde de nici o forma exterioara, este linistea prezentei-putem simti aceeasi viata in profunzimea fiecarui om si fiecarei fiinte;trebuie doar sa privim dincolo de valul separarii (acesta este realizarea Unitatii, aceasta e Iubirea).**

***Exclusivismul nu e iubirea lui Dumnezeu, ci a sinelui fals.**

***Intensitatea cu care e simtita iubirea variaza: pot fi oameni care raspund iubirii cu mai multa claritate si intensitate decat altii(daca un om simte la fel, el raspunde cu aceeasi intensitate)**
Chiar si in relatiile de dependenta se poate simti acea intensitate, atunci cand mintea se afla la limita-lucru care face posibila comunicarea autentica; de obicei aceasta se pierde repede daca se revine la vechile obiceiuri.
Desi sunt posibile scurte momente de iubire autentica, iubirea nu poaet inflori daca nu ne-am eliberat de minte si prezenta nu e suficient de intensa pentru a dizolva corpul durere sau daca nu putem ramane prezent ca observator.

***Pe masura ce oamenii se identifica cu mentalul, relatiile nu-si mai au radacinile in Fiinta si se transforma in durere, fiind dominate de probleme si conflicte.**
Fiecare criza reprezinta un pericol dar si o oportunitate;daca relatiile amplifica tiparele si amplifica corpul durere, de ce sa nu acceptam acest lucru in loc sa scapam de el?De ce sa nu cooperam la nivel de sentiment pur/constienta si nu la nivel de dorinta?
Cand continuam sa negam relatiile sau sa scapam de ele, ramanem prinsi in capcana.

***Recunoscand si acceptand faptele, dobandim un anumit grad de eliberare in raport cu ele-cand constientizam dizarmonia, starea nu poate ramane neschimbata-ori constiinta se schimba, ori**

relatia se rupe-tot ceea ce putem face este sa cream un spatiu in care sa se produca transformarea si sa patrunda iubirea si Gratia Divina.

De cate ori o relatie nu functioneaza si scoate la iveala "nebunia " noastra sau a celorlati, trebuie sa ne bucuram: ceea ce era inconstient e adus la lumina;este o ocazie de a ne elibera:trebuie sa pastram observatiile mai ales cele care se refera la starea interioara-astfel relatiile vor deveni practici spirituale eliberatoare.

*Umanitatea e supusa unei presiuni teribile de a evolua fiindca aceasta este singura ei sansa de supravietuire ca rasa-acest lucru afecteaza fiecare aspect al vietii si mai ales relatiile intime.(relatia exista pentru a ne face constient , nu fericit-daca accceptam acest lucru, ne aliniem la constiinta superioara care ia nastere in aceasta lume si putem atinge mantuirea);cei care continua sa se agate de vechile tipare vor avea parte de durere, violenta, confuzie si nebunie din ce in ce mai mari.

Intr-o relatie, nu conteaza daca partenerul nu vrea sa coopereze-sanatatea mentala poate veni prin noi insine-am devenit constienti.
Cand partenerul are un comportament inconstient, trebuie sa abandonam critica-asta nu inseamna ca nu recunoastem disfunctia si inconstienta-inseamna ca "suntem cel care stie" in loc de "cel care reactioneaza", judecatorul.
In aceasta stare vom putea reactiona pastrand spatiul interior in care putem mentine observatia si neutralitatea.(in loc sa reactionam la o iluzie, privim dincolo de ea)

***Cand suntem constienti, cream un spatiu de prezenta iubitoare in care le permitem lucrurilor sa existe asa cum sunt:nu exista catalizator mai mare pentru transformare.**

***Daca ambii parteneri sunt de acord ca relatia sa devina un exercitiu spiritual, ne putem exprima sentimentele , gandurile si reactiile chiar in momentul in care apar pentru a nu crea un gol temporal in care o emotie neexprimata se poate amplifica.**
Trebuie sa invatam sa exprimam ce simtim fara sa invinovatim , fara defensa, acuzare sau atac.

Cand am eliminat inconstienta si corpul durere s-a dizolvat, o relatie infloreste-in loc sa reflectam unul altuia durerea sau inconstienta, in loc sa ne satisfacem nevoile sinelui fals, vom reflecta iubirea pe care o simtim in interior-iubire care vine din constienta ca suntem Una cu tot ce exista.

Daca cei din jur sunt identificati cu mintea-le va fi greu caci sinele fals are nevoie de probleme, conflicte si dusmani pentru a -si intari sentimentul de separare si identitatea.

***Daca nu exista o emanatie de iubire si bucurie, prezenta completa si deschidere catre toate fiintele, atunci dezvoltarea spirituala e incompleta.**
Un alt indicator e comportamentul in situatii dificile(atunci cand lucrurile merg prost);fiecare dificultate aparuta e o sansa mascata de iluminare:a deveni un observator, proiecteaza durerea in exterior.(atunci poti comunica sentimentele-ia nastere un spatiu liber de constiinta pura-observatorul nu neaga durerea, totusi e cu mult deasupra ei-**ii permite durerii sa existe si o transforma).**

Pentru o femeie e mult mai usor sa-si simta si sa-si locuiasca corpul-ea e in md natural mai aproape de Fiinta si mai aproape de dezvoltarea spirituala decat un barbat.(multe culturi au reprezentarea Divinitatii feminina-ca un pantece care da viata, sustine si hraneste);e natural ca femeile sa fie mai aproape de Fiinta deoarece ele intrupeaza Nemanifestul-Sursa e privita ca fiind

feminina.
Cand mintea a preluat controlul, societatea a devenit dominata de barbati, iar femeia supusa, ceea ce e complet nenatural.(frecventa energetica a mintii e masculina: ea opune rezistenta, se lupta pentru control, foloseste , manipuleaza, ataca, incearca sa posede etc)-acesta e motivul pentru care Dumnezeul traditional e o figura patriarhala, investita cu autoritate, ce detine controlul, dominatoare si de multe ori un barbat manios de care ar trebui sa ne temem-**acest Dumnezeu e o proiectie a mintii umane.**
Pentru a depasi mintea e nevoie de deschidere, abandonare, atitudine necritica, capacitatea de a imbratisa toate lucrurile in lumina cunoasterii.
Energia feminina e moale si flexibila, infinit mai puternica decat mintea-mintea conduce civilizatia in timp de Fiinta conduce Viata pe pamant.

***Persoanele cu corp durere puternic au nevoie sa se descarce periodic-pe de alta parte ele pot deveni constiente si pot alege Calea iluminarii(exista un corp durere individual si colectiv-**la femei si la anumite rase e mai puternic).
Corpul durerii impiedica circulatia energiei in corp-el creaza situatii negative ca sa se hraneasca-principala noastraa sarcina e sa transformam corpul durere-**astfel realizam ca am fost atasati de durerea proprie si ea ne-a impiedicat sa ne unificam cu Sinele si adevarul suprem:singura putere suntem Noi Insine-puterea prezentei in clipa de acum!(ce simtim, ce suntem si ce facem ACUM)**

Pastrarea resentimentelor si a emotiilor prelungeste starea de separare si de inconstienta(in trecut au fost interactiuni mentale, dar ACUM este cu totul altceva);asa ca nu trebuie va folosim corpul durere,ci sa-l transformam in Constiinta.
Aceasta transmutare devine implinirea Scopului divin.

In fiintare suntem capabili sa gasim Centrul in spatele valului formei, acolo masculinul si femininul sunt una-forma poate continua sa aiba anumite nevoi, dar Fiinta nu are nici una, e completa si intreaga;satisfacerea acestor nevoi nu afecteaza stare profunda.

Trebuie sa te simti bine cu tine insuti intai-altfel vei cauta o relatie ca sa maschezi disconfortul.

Diferenta intre fericire si pace interioara :fericiraea depinde de conditii percxepute ca pozitive , pacea interioara, nu!

Ori de cate ori ni se intampla ceva negativ, exista un mesaj profund, ascuns-se poate sa nu il sesizam chiar atunci;situatiile grele ne ajuta sa realizam ceea ce conteaza cu adevarat in viata si ce este de suprafata.
Cand traim la nivel uman, exista pozitiv si negativ, cand traim la nivel divin, dualitatea se transcede-exista doar un bine superior in care e inclus si raul.

*Atitudinea de acceptare-de a permite lucrurilor sa existe asa cum sunt ne ajuta sa depasim mintea cu tiparele ei de rezistenta ;e un aspect al iertarii si al transcederii polaritatilor-**iertarea prezentului e si mai importanta decat iertarea trecutului** (nu se mai acumuleaza resentimente care sa necesite o iertare ulterioara).
Daca abandonam rezistenta, in spatele tristetii vom simti o liniste si un calm profunde-o prezenta sacra;acesata este emanatia Fiintei-pacea interioara, Binele care nu are opus.

Daca este o situatie in care putem schimba ceva, trebuie sa facem ce simtim ca e necesar;intre timp, trebuie sa acceptam situatia deja existenta.
Acceptarea e esentiala caci ne elibereaza de dominatia mintii si ne reconecteaza cu Fiinta;ca urmare ,

motivatiile sinelui fals pentru a intra in actiune inceteaza sa functioneze;**o inteligenta mai puternica decat mintea ne controleaza actiunile si o noua calitate a Constiintei va patrunde in viata noastra.**

Cei mai multi oameni au nevoie de un grad de suferinta pentru a-si abandona rezistentele;imediat ce fac acest lucru se intampla un miracol:trezirea Constiintei.(suferinta se transcede in pace interioara).

Efectul ultim al tuturor suferintelor este ca ele ii vor forta pe oameni sa realizeze cine sunt dincolo de nume si de forma.(ceea ce percepem ca fiind rau in existenta umana, limitata nu este decat o parte din Binele superior care nu are opus;totusi acest lucru nu devine adevarat decat prin iertare/acceptare-astfel admitem lipsa de realitatea raului-totul e iluzie-**si lasam astfel locul miracolului transformarii care se produce nu doar inauntru ci si in afara-**un spatiu linistit de prezenta intensa apare in noi si in jurul nostru-oricine intra in acest camp va fi afectat;schimbarile se observa ulterior).

Raul din vietile noastre e cauzat de inconstienta;cand devenim total constienti, in viata nu se mai produc evenimente dramatice.(sinele fals se percepe separat de ceilalti pe care ii percepe ca potentiale amenintari sau le foloseste in atingerea scopurilor sale);**tiparele de baza sunt frica sau sentimentul de lipsa-cand sinele fals intalneste alt sine fals, se intampla drame**-aici intra relele colective razboiul, lupta, exploatarea, toate produse de inconstienta acumulata;in plus, multe tipuri de boli sunt cauzate de rezistenta continua a sinelui fals care genereaza restrictii si blocaje in circulatia energiei prin corp.Chiar daca traim singuri , tot cream o drama:cand ne este mila de noi, cand ne simtim vinovati sau anxiosi este tot o drama;cand lasam trecutul sa se suprapuna peste prezent, cream timp psihologic-materialul din care se compun dramele.
Ori de cate ori nu respectam momentul prezent, cream drame.(cautarea unei solutii/raspuns, a unui mod de vindecare e tot o drama)

Polaritatile opuse se energizeaza reciproc(apare conflictul, lupta);ne putem exprima parerea clar si ferm dar in spatele ei nu trebuie sa existe nici o forta de reactie, nici o aparare sau nici un atac. Cand suntem pe deplin constienti, incetam sa mai fim in conflict.(aceasta se refera si la conflictul cu sine care inceteaza atunci cand nu mai exista contradictii intre cererile si asteptarile mintii noastre si realitate/**ceea ce este)**

Atata timp cat suntem inca legati de psihicul uman, durerea fizica, ciclicitatea existentei si efemeritatea tuturor lucrurilor ne mai pot afecta dar nu le mai perecepem ca fiind rele si nu le mai confundam cu suferinta care e creata de sinele fals ca urmare a rezistentei.

*Exista cicluri ale succesului cand lucrurile se aduna si prosperam si cicluri ale eseculi cand lucrurile se spulbera sau se dezintegreaza si trebuie sa renuntam la ele pentru a lasa sa apara lucruri noi in viata noastra sau pentru a permite transformarilor sa se produca.
Daca ne agatam de lucruri si ne opunem, inseamna ca refuzam sa acceptam cursul vietii si mai devreme sau mai tarziu vom suferi;nu este adevarat ca ciclul ascendent e bun si cel descendent e rau-ele se completeaza unul pe altul;**e nevoie de distrugere ca sa poata avea loc o noua crestere.**
Ciclul descendent e absolut necesar pentru realizarea spirituala(trebuie sa ai un esec profund sau sa traiesti o pierdere sau o durere profunda ca sa te simti atras de dimensiunea spirituala)-e mai usor sa trecem prin toate daca renuntam la identificarea cu forma.

Energia fizica e si ea supusa ciclurilor;nu poate fi intotdeauna la nivel maxim;vor exista momente de energie slaba si momente de energie maxima, momente creative si momente in care ni se pare ca stagnam-un ciclu poate dura oricat de la cateva ore la cativa ani-exista cicluri mari si cicluri mici in

interiorul acestora-multe boli apar din impotrivire afata de aceste cicluri de energie scazuta care sunt vitale pentru regenerare.
Compulsia de a face si tendinta de a deriva sentimentul valorii si sentimentul identitatii de factori externi cum ar fi realizarile sunt o iluzie a mintii; in aceste conditii ne vine foarte greu sa acceptam ciclurile negative-**organismul reactioneaza creand o boala ca masura de autoprotectie pentru a ne forta sa ne oprim din activitatile exterioare pentru ca regenerarea sa aiba loc.**

Natura ciclica a Universului e strans legata de efemeritatea tuturor lucrurilor si a situatiilor:toate conditiile sunt extrem de instabile si aflate intr-un flux constant;atata timp cat un lucru este evaluat ca fiind bun, mintea se ataseaza si se identifica cu forma-ne face sa ne simtim fericit , sa avem un sentiment pozitiv fata de propria persoana s**i poate sa devina o parte din noi**-din sinele fals.
Faptul ca nimic nu dureaza si totul se transforma, polaritatile se schimba(ce era bun in trecut poate deveni rau);cand o stare sau o situatie de care minte s-a atasat se schimba sau dispare, mintea nu poate accepta acest lucru-se va agata de acea stare si se va opune schimbarii.

Oamernii se identifica prea tare cu situatiile, cu lucrurile exterioare sau cu relatiile:nu pot face diferenta dintre ei insisi si sinele fals de care s-au atasat.
Transcederea formei exterioare prin lucru alchimic ne face mai sensibili si mai transparenti fata de lumina care izvoraste din natura atemporala.

Nici un lucru din afara nu ne poate satisface cu adevarat-bucuria nu are cauza si vine din interior.
Nici unul dintre lucrurile pe care le facem sau le posedam nu ne poate aduce mantuirea: a nu opune rezistenta vietii inseamna a fi atins de starea de gratie:iluminarea.
Toate celelalte vin si se duc , daca dependenta a disparut nu mai exista frica de pierdere.Viata curge mai usor.

Fericirea derivata dintr-o sursa secundara nu e niciodata prea profunda:este doar o reflexie palida a bucuriei Fiintei.

Orice rezistenta e traita ca negativism si orice forma de negativism este rezistenta;negativismul merge de la iritare sau nerabdare la furia precoce, la deprimare sau la disperarea suicidara.
Uneori rezistenta declanseaza corpul emotional de durere caz in care o situatie minora poate provoca un negativism intens sau o suferinta profunda.
Egoul crede ca prin negativism poate manipula realitatea si poate obtine ceea ce doreste(se afla prin in capcana ca scapa de o situatie indezirabila si face rost de una dezirabila;de fapt ceea ce face este ca in loc sa dizolve starea indezirabila, el o tine pe loc-singura sa functie utila este ca intareste sinele fals).
Odata ce mintea s-a atasat de o forma de negativism, nu mai vrea sa renunte la ea-exista o legatura profunda intre otravirea si distrugerea naturii si negativismul acumulat in psihicul uman colectiv.(nici o alta forma de viata in afara de oameni nu batjocoreste sau otraveste pamantul care o sustine).
Singurele animale care pot trai ocazional ceva asemanator cu negativismul si care dau semne de comportament nevrotic sunt cele care traiesc in legatura cu mintea umana si cu nebunia ei. **(**pentru a invata acceptarea situatie, trebuie sa urmarim natura:plantele si animalele, viata lor;pisicile sunt importanti maestri zen;la fel ratele-plutesc intr-o stare de acceptare completa;totusi din cand in cand se iau la bataie aparent fiindca una a invadat spatiul personal al celeilalte-lupta dureaza putin, apoi se despart , inoata in directii diferite si dau cu putere din aripi ca sa-si scuture negativitatea acumulata;continua apoi sa inoate linistite ca si cum lupta nu ar fi avut loc niciodata.)

Negativismul se vindeca cu o prezenta intensa.

***Rezistenta mentala la ceea ce ne deranjeaza din exterior este mult mai perturbatoare decat actiunea in sine:**in liniste si constienta, negativitatea se dizolva-energia este transmutata.In loc sa construim un zid de rezistenta care sa fie constant si dureros lovit de lucruri "ce nu ar trebui sa se intample", TREBUIE SA LASAM CA TOTUL SA TREACA PRIN NOI.

Daca nu am atins inca pacea interioara, inseamna ca o cautam inca in afara noastraIN MOMENTUL IN CARE VOM ACCEPTA COMPLET ORICE STARE, FARA SA NE IMPOTRIVIM, DORIND SA O SCHIMBAM, **ATUNCI EA SE VA TRANSFORMA IN PACE(expresia crestina"intoarce si celalalt obraz incearca sa exprime simbolic secretul lipsei de rezistenta si de reactie**-aici conteaza doar realitatea interioara, nu si comportamentul exterior)
Cand vom accepta starea prezenta, fiecare moment va fi cel mai bun.

Depasind sfera contrariilor create de minte, vom deveni asemenea unui lac adanc;situatia externa si tot ce se intampla e la suprafata lacului**-noi suntem intreg lacul, nu doar suprafata!**
Trebuie sa ramanem in atemporalitate si profunzime si sa acceptam schimbarile-satisfactia si fericirea nu va mai depinde de lumea exterioara/a formelor care este schimbatoare-ne putem bucura de ele, ne putem juca, putem crea forme noi si putem aprecia frumusetea lor-dar nu va fi nevoie sa ne atasam de nici una.
Cand devii atat de detasat, nu inseamna ca te indepartezi de ceilalti oameni ci dimpotriva;atata timp cat nu suntem in Fiinta nu putem avea compasiune, nu putem intelege realitatea altor oameni pentru ca nu am descoperit-o inca pe a noastra.
Mintea va aproba sau respinge forma lor care nu include numai corpul ci si mintea.
Relatiile autentice sunt posibile doar atunci cand exista constiinta Fiintei-percepem realitatea ca in spatele unui ecran si putem privi dincolo de forma, simtind Fiinta pura si stralucitoare a celuilalt PRIN PROPRIA FIINTA.(la acest nivel, orice suferinta e iluzorie-suferinta e cauzata de identificarea cu forma).
Uneori aceasta intelegere este insotita de miracole ale vindecarii prin TREZIREA CONSTIINTEI Fiintei in altii-daca acestia sunt pregatiti.

Compasiunea e constiinta unei legaturi profunde intre noi si celelalte fiinte.
Adevarata compasiune este rara-o empatie profunda fata de suferinta altei fiinte umane necesita un grad inalt de constiinta dar nu e completa;adevarata compasiune depaseste empatia sau simpatia-ea nu apare pana cand tristetea nu se contopeste cu bucuria Fiintei, dincolo de forma-bucuria vietii eterne.

***Felul in care percepem lumea e o reflectare a starii de constiinta-nu suntem separati de ea si nici nu exista o lume obiectiva in afara ei;in fiecare moment, constiinta creaza lumea in care traim.**
Ceea ce credem la nivel profund, vedem in jur!-este modul in care constiinta interpreteaza si intreractioneaza cu lumea -fiecare isi creaza astfel propria lume desi lumile sunt conectate intre ele.
Venim in contact cu fiintele care au aceeasi frecventa.
Fiintele care sunt constiente de legatura cu Sursa si cu celelalte fiinte si lucruri locuiesc intr-o lume care celorlalti li se pare Rai-aceasta este o iluzie fiindca toate lumile sunt interconectate(ceilalti pot impartasi trairile noastre daca isi ridica nivelul energetic)
Aceasta perceptie conduce la reordonarea realitatii:lumea asa cum este astazi e condusa de minte;cand majoritatea oamenilor se vor elibera de iluzia sinelui fals, schimbarea va afecta Intreaga Creatie.Ceea ce se naste este o Constiinta noua, o lume noua.

Sarcina noastra principala nu e cautarea mantuirii prin crearea unei lumi mai bune, ci TREZIREA DIN IDENTIFICAREA CU FORMA.(vom putea simti Nemanifestul si ne vom putea elibera de atasamentul fata de lumea manifesta);ne vom putea bucura de placerile trecatoare ale acestei lumi fara sa mai existe frica de pierdere sau nevoia de a ne agata de ele; nu va mai exista dorinta de a simti acele placeri, nici cautarea satisfactiei prin gratificare psihologica-alimentarea sinelui fals)
Vom fi in contact cu ceva infinit mai mare decat orice placere, orice lucru manifest.
Nu vom mai avea nevoie de lume, nu vom mai avea nevoie ca ea sa fie altfel decat este-doar in acel moment putem avea o contributie reala la construirea unei lumi mai bune, a unei realitati diferite:doar in acest moment vom putea simti adevarata compasiune si ii vom putea ajuta pe ceilalti la nivelul cauzei;**numai cei care au cunoscut transcederea lumii pot crea o lume mai bun**a.

Atunci cand pacea interioara e profunda, tot ce nu este pace dispare in ea:nu mai simtim nevoia sa reactionam-acest lucru rupe ciclul karmic de actiune si reactie.
Ii vom invata si vindeca pe altii doar existand!(acest lucru nu exclude invatatura prin exemplu, prin ceea ce facem).

Trebuie sa nu ne concentram exclusiv pe lumea exterioara, altfel vom avea parte de frustrare si durere.

Nu trebuie sa lasam ca compasiunea sa fie unilaterala:empatia cu durerea sau lipsa unei persoane si dorinta de a ajuta trebuie sa fie echilibrate de o constiinta profunda a naturii vietii si a naturii iluzorii a tuturor durerilor.
Cresteti nivelul Constiintei imprastiind informatii sau cel mult practicand rezistenta pasiva(trebuie insa sa ne asiguram ca nu avem rezistenta interioara, negativism-aici este sensul parabolei lui Iisus:"iubiti-va dusmanii")

Adevarata abandonare nu inseamna sa accepti pasiv orice situatie si sa nu faci nimic in aceasta privinta, nu inseamna sa nu-ti mai faci planuri sau sa abandonezi actiunile pozitive.
Abandonarea este intelepciunea simpla de a te supune cursului vietii(renuntarea la rezistenta interna prin critica si negativism-ea devine pronuntata atunci cand lucrurile merg prost, adica exista un decalaj intre cererile sau asteptarile rigide ale mintii si realitate-aceasta este prapastia durerii);
Acest lucru nu inseamna deloc ca nu putem intreprinde nimic pentru a schimba situatia-DE FAPT NU SITUATIA IN INTREGIEM TREBUIE S-O ACCEPTAM, CI NUMAI SEGMENTUL NUMIT "ACUM"!(RESEMNAREA SI COMPLACEREA INTR-O SITUATIE NU E ABANDONARE-nu trebuie sa acceptam o situatie de viata indezirabila sau neplacuta si nici nu trebuie sa ne mintim pe noi insine spunand ca "totul e ok").

Trebuie sa acceptam emotional prezentul apoi sa trecem la actiune:trebuie sa facem tot ce putem ca sa iesim din situatia respectiva.
Lipsa abandonarii consolideaza sinele fals si creaza un puternic sentiment de separare(lumea din jur si mai ales oamenii incep sa fie perceputi ca o amenintare;apare compulsia inconstienta de a-i distruge pe ceilalti judecandu-i critic si nevoia de a concura si domina-perceptiile si interpretarile sunt dominate de frica)
Nu numai forma psihologica dar si forma fizica se intaresc si se rigidizeaza prin rezistenta;tensiunea creste in diferite segmente ale corpului, iar corpul ca Intreg se

contracta.Circulatia libera a energiei prin corp esesntiala pentru sanatate este foarte redusa.

Niciodata o actiune cu adevarat pozitiva nu poate aparea dintr-o stare de constiinta din care lipseste abandonarea.Atunci cand ne abandonam, starea nu mai e controlata de conditii externe.
Intotdeauna trebuie sa ne concentram asupra SINGURULUI LUCRU PE CARE-L PUTEM FACE ACUM!
Orice actiune am intreprinde, e posibil sa nu-si arate roadele imediat-pana cand vom vedea rezultatele, nu trebuie sa ne impotrivim situatiei existente.
Daca nu putem intreprinde nimic pentru a iesi din situatie, trebuie sa folosim situatia pentru a patrunde mai adanc in starea de abandonare;atunci cand reusim, schimbarea vine in feluri ciudate, fara sa fie nevoie sa facem mare lucru(**daca factori interni precum vinovatia , frica sau inertia ne-au impiedicat sa facem ceva-ei se vor dizolva in lumina prezentei constiente)**

* O atitudine de genul "nu-mi pasa" sau "nu ma intereseaza nimic" e contaminata de negativism-nu este abandonare ci o rezistenta mascata.Trebuie sa fim foarte vigilenti-un rest de rezistenta poate continua sa se ascunda intr-un colt intunecat sub forma unui gand sau a unei emotii nerecunoscute).

Rezistenta este intotdeauna inconstienta-ca sa o inlaturam, trebuie sa devenim constienti.

Spre deosebire de energia mentala, energia spirituala -care patrunde prin abandonare -nu polueaza pamantul si nu e supusa legii polaritatilor.

O prezenta tacuta dar intensa va dizolva tiparele inconstiente ale mintii:ele raman active un timp dar nu vor mai reusi sa ne conduca viata.
Conditiile externe carora le opuneam rezistenta tind si ele sa se schimbe sau sa dispara rapid rapin abandonare.
Acesta este un puternic instrument de transformare a situatiilor si oamenilor.
Daca conditiile nu se schimba imediat, acceptarea clipei de ACUM ne permite sa ne ridicam deasupra lor-oricum suntem liberi!

Oamenii care incearca sa foloseasca, sa controleze sau sa manipuleze sunt cei care inconstient isi trag energia si puterea de la noi;numai o persoana inconstienta va incerca sa-i foloseasca sau sa-i manipuleze pe altii dar si reciproca este adevarata:numai o persoana inconstienta se lasa folosita si manipulata.
Daca ne opunem comportamentului inconstient, devenim si noi inconstienti;abandonarea nu inseamna sa le permiti unor oameni inconstienti sa te foloseasca:**putem spune un "nu" clar care vine dintr-o totala constienta a binelui si raului si a momentului prezent si astfel nu creaza suferinta.**

Daca nu putem practica abandonarea, trebuie sa ne exprimam punctul de vedere sau sa facem ceva pentru a schimba situatia.Trebuie sa ne asumam intreaga responsabilitate pentru viata noastra.
Relatiile se vor schimba profund prin abandonare.
Daca ne simtim usori, clari si profund impacati, inseamna ca ne-am abandonat.
Pozitia celuilalt se schimba atunci cand nu o mai energizam prin rezistenta.
Cand identificarea cu pozitiile mentale inceteaza , incepe adevarata comunicare.

In cazul violentei, agresiunii-lipsa de rezistenta nu inseamna sa nu facem nimic-in sensul ei complet inseamna **ca orice actiune sa nu fie o reactie.**

Ceea ce sinele fals vede de fapt ca slabiciune este Fiinta in puritatea, inocenta si puterea sa-ceea ce de fapt este putere este vazut ca si slabiciune-sinele fals joaca roluri contrafacute pentru a ascunde aceasta adevarata putere.

In abandonare nu mai avem nevoie de mastile sinelui fals, de roluri inconstiente si nici de aparare.Devenim simpli si reali;amenintarile precum "acest lucru e periculos;vei suferi;vei fi vulnerabil" se dovedesc a fi superficiale si false si sunt un prilej de a ne descoperi INVULNERABILITATEA ADEVARATA SI ESENTIALA.

***Deoarece nu exista probleme in clipa de acum , nu exista nici boala;**
Credinta intr-o eticheta pe care cineva o ataseaza situatiei ii da putere si o transforma intr-un dezechilibru temporar(ii confera soliditate si continuitate in timp)
Concentrandu-ne pe momentul prezent si ferindu-ne sa etichetam mental situatia, boala e redusa la unul sau mai multi factori precum durerea, slabiciunea, disconfortul sau neputinta.**Aceste sunt conditiile in fata carora trebuie sa ne abandonam si sa le folosim pentru iluminare.**

***Cand suntem bolnavi sau avem un handicap, nu trebuie sa ne simtim vinovati sau sa simtim ca am esuat cumva, nu trebuie sa dam vina pe viata pentru ca ne-a facut o nedreptate-trebuie sa folosim circumstantele pentru a evolua spiritual(suferinta se transmuta in constienta).**
Sa devenim total constienti si sa observam ce se intampla.

***In ceea ce priveste majoritatea inca inconstienta a populatiei, numai o situatie limita are potentialul de a sparge coaja dura a sinelui fals si de a o forta sa se abandoneze, trezindu-si constiinta(dezastru, revolta, pierdere sau suferinta);mintea intra atunci in colaps si din cenusile vechii lumi poate lua nastere o Noua Lume.**
Nu exista garantie de reusita dar potentialul exista(uneori rezistenta se intensifica si situatia pare o coborare in Iad, alteori abandonarea poate fi doar partiala)
Situatiile limita au produs adevarate miracole.(rezistenta interna a devenit atat de intensa incat suferinta a devenit insuportabila:nu au mai avut ce sa faca sau unde sa fuga sau ceva de facut pentru a scapa de ea;astfel au fost fortati sa accepte INACCEPTABILUL:sa se abandoneze situatiei si sa intre in starea de gratie care vine odata cu mantuirea:eliberarea de trecut;NU SITUATIA LIMITA FACE MIRACOLUL, CI ACTUL ABANDONARII.
Frica si durerea se transforma in pace interioara, care vine dintr-un loc profund:din Nemanifest.(**este pacea lui Dumnezeu care depaseste orice intelegere).**
Izolarea de propriile sentimente nu e abandonare.
Mereu avem ocazii de a ne abandona, nu e nevoie de situatii critice;putem pur si simplu sa ne abandonam realitatii, situatiei prezente-daca ramanem in aceasta stare de acceptare, nu mai cream negativism, suferinta si nefericire-traim intr-o stare de gratie, lipsita de orice tensiune.
Ori de cate ori nu putem face acest lucru fiindca nu cream destula prezenta pentru a impiedica un tipar de rezistenta habituala si inconstienta sa apara sau fiindca starea e dificila si greu de acceptat, cream o forma de durere, suferinta-REZISTENTA ESTE CEA CARE CREAZA SUFERINTA.
***Daca nu putem accepta situatia externa, sa acceptam macar situatia interna:sa imbratisam durerea, suferinta, disperarea , frica, singuratatea si ea se va transforma in PACE.**
Nu trebuie sa ne opunem durerii, ci sa fim martorul ei:sa devenim constienti.Aceasta este Crucificarea, Invierea si Inaltarea.

***Cand durerea e foarte profunda, e foarte posibil sa simti nevoia sa fugi de ea.**
Nu exista scapare adevarata!
Exista multe evadari false(munca, bautura, droguri, furie,proiectie, reprimare), dar ele nu duc la eliberare.Suferinta nu scade in intensitate daca o faci sa devina inconstienta.
Atunci cand negam durerea, tot ceea ce facem se contamineaza cu ea- o emanam iar ceilalti o detecteaza subliminal.Daca sunt inconstienti, ataca sau ranesc intr-un anumit fel.

***TREBUIE SA ACORDAM ATENTIA SENTIMENTULUI, nu situatiei sau persoanei care a produs-o.**
Nu trebuie sa lasam mintea sa ne transforme in victime.(autocompatimirea sau impartasirea suferintei noastre altora ne face sa ramanem blocati in suferinta).
Trebuie sa acordam atentie sentimentelor si sa ramanem vigilenti si atenti-astfel aducem flacara constiintei(lumina) in intunericul existent.
Prezenta elimina timpul si fara timp, suferinta si negativismul nu pot supravietui.

*Confruntarea cu durerea profunda inseamna a muri constient-cand am murit astfel , nu mai avem frica de moartea fizica fiindca ne dam seama ca e o simpla trecere.
Daca ne dorim o trecere(moarte) fara durere, sa lasam trecutul sa moara in fiecare moment si sa permitem prezentei sa alunge timpul si durerea.

*Alegerile din viata implica Constiinta:un grad inalt de Constiinta.(greselile sunt legate de inconstienta:"Iarta-i Doamne, ca nu stiu ce fac!"Inconstienta=totala identificare cu mentalul).
Daca dezvoltarea mentala si bagajul de cunostinte nu e contrabalansat de o dezvoltare corespunzatoare a Constiintei, potentialul fericirii si dezastrului este foarte mare(semetia si caderea in abis).

***Alegerile proaste:mintea conditionata de trecut incearca mereu sa recreeze tipare din trecut care sunt legate de negativism si care ignora prezentul.**
Constiinta momentului prezent creaza o bresa in fluxul gandirii si in continuitatea trecut-viitor.
Nici un lucru cu adevarat nou nu poate patrunde in aceasta lume decat prin aceasta bresa, prin acest spatiu liber al posibilitatii infinite.

Starea de identificarea cu mintea este extrem de disfunctionala:este o forma de nebunie.

Iertarea ca si concept vechi e legata de trecut:nu putem avea acces la ea decat conectandu-ne la prezent-acest lucru lasa trecutul fara nici o putere.
Cand realizam ca nici un lucru nu poate atinge esenta Fiintei-atunci iertarea devine de prisos;e importanta doar trairea prezentului constient-fara sa mai semanam suferinta, durere si negativism.

VII.CALATORIA SPRE TRANSFORMARE

*DRAMA OMENIRII

Adevarata drama prin care trece omenirea in prezent este inchiderea fata de iubire.Am inceput sa ne temem de iubire, convinsi ca nu e dreapta, ca noi daruim si nu primim ceea ce asteptam, ca noi iubim mai mult si altii nu raspund, ca am fost raniti si am suferit, ca am incercat sa fim buni si sa daruim si am esuat.
Si ne consolam cu emotii care duc la o existenta superficiala, la dependente si la separare de viata si de fluxul natural.

Cum putem regasi iubirea?
Cautand-o in interiorul nostru, acolo unde am inchis-o!

Sa abandonam dualitatea, calitate ade vanator si prada, emotiile superficiale si sa ne deschidem cu adevarat fata de noi insine si fata de lume!
Sa renuntam la "nevoi" caci ele limiteaza manifestarile si sa ne abandonam Sinelui!
Sa renuntam la "a vana"-vanatorul e parazitul din noi care se hraneste cu emotii si gunoaie;el abuzeaza de noi (si ne transforma in victima, daca ii permitem);prada e corpul emotional-acea parte din noi care sufera si care cauta eliberare, mantuire.

*CUM AFECTEAZA EMOTIILE SANATATEA

`Bucuria este benefica si induce relaxare, incredere, atitudine pozitiva-sursa ei este inima.

`Mania-cand se transforma in iritare si agresivitate, afecteaza ficatul , digestia si sistemul imunitar.
Transformata, ea poate duce la autoafirmare, la apararea intimitatii si stimei de sine.
Aceasta emotie ne vorbeste despre intoleranta si dorinta de a controla viata si pe ceilalti asa cum credem noi.Ea e prezenta atunci depindem de opiniile celorlalti pentru a ne valida importanta si valoarea proprie.

`Teama vorbeste despre neincredere in fortele proprii si nevoia de protectie constanta din exterior;ea creaza obstacole imaginare.
Energia e aici sa ne sustina Pasiunea;trebuie doar sa activam energia , sa nu blocam fluxul natural caci inseamna limitare si sa solicitam ajutor cand avem nevoie (spunand cum anume putem fi ajutati si de ce avem nevoie)

~Tristetea-daca o amplificam, ea duce la depresie.Daca o constientizam, ne ajuta sa ne conectam la Sursa interioara si sa restauram controlul asupra fiintei noastre si emotiilor profunde.

Tristetea ne poate motiva spre O NOUA REINTEGRARE PERSONALA (cand ne simtim tristi, ramanem cu noi insine, ne ascultam sentimentele si en confruntam cu tot ce am ascuns)

~Nelinistea arata un sentiment de gol interior care uneori provoaca o lipsa de aer.E un gol care apare atunci cand cautam raspunsuri in exteriorul fiintei si nu in noi insine (cautam "ajutoare" exterioare fiindca nu avem forta interioara sa depasim anumite dificultati).

Daca nu acceptam singuratatea, dandu-i un sens creator si constructiv, vom resimti un gol interior si vom incerca sa-l umplem cu ceva material.(efectul este amplificarea lui caci golul nu poate fi umplut cu materie).

Nelinistea dispare cu Acceptare si Impacare cu Sinele.

~Stresul apare datorita dorintei de a realiza ceva, din goana dupa merite si aprobari exterioare;dauneaza sistemului imunitar.
Atunci cand este pozitiv(adrenalina), ne ajuta sa atingem un nivel mai profund al fiintei noastre.

~Singuratatea este o oportunitate pentru a reflecta profund asupra noastra (aspiratii, sentimente);ea inseamna timp petrecut cu noi insine care conduce la regenerare profunda si ne impulsioneaza sa actionam pozitiv.

Toate emotiile au si un aspect pozitiv-ele devin negative si daunatoare daca le reprimam sau negam.

Atunci cand acceptam aceste emotii, le putem transforma (trebuie sa canalizam energia in mod benefic, constructiv)

*PRINCIPII DE VINDECARE EMOTIONALA

1.Inceteaza sa mai cauti ceva in exterior!

2.Accepta-te asa cum esti si iubeste-te in totalitate!

3.Accepta totul (situatiile, oamenii, trecutul), detaseaza-te de mental si intelege-le in mod divin apoi elibereaza-te de experientele in sine si de emotiile atasate!Aceasta este calea spre libertate interioara!

4.Asculta-ti inima!

5.Asculta-ti corpul(corpul e barometru, nu mintea;intreaba, respira si asculta)!

6.Constientizeaza ca esti responsabil de propria fericire!(renunta la asteptari caci ele creaza un sentiment de separare)

7.Nu te atasa de ganduri! Totul e trecator.Renunta la mentalizare (a intelege) si la intrebarea “de ce?”.Renunta la a te invinovati pe tine insuti sau pe altii.Opreste-te!

8.Accepta ca totul se intampla cu un motiv!

9.Exprima-ti recunostinta pentru tot ce ti-a oferit viata, si buen si rele.

10.Renunta la nevoia de a sti. Viata e un mister, savureaza-l!

11.Renunta la atasament (fata de idei, credinte, cunostinte, relatii-ele vin din trecut si te indeparteaza de clipa de ACUM).Lasa tiparele sa cada, ramane Constiinta!

12.Inceteaza sa mai lupti! Abandoneaza-te!

13.Fii constient ca viata iti ofera a doau sansa si valorific-o cum se cuvine!

14.Fii convins ca toate problemele se pot vindeca, indiferent de natura lor!

15.Recunoaste ca toate raspunsurile exista in interiorul tau!

16.Experimenteaza plenar ce simti in prezent !(nu fugi de emotii, indiferent de natura lor caci te vor ajunge din urma!)

*TREZIREA-SIMPTOME , MANIFESTARI

Trezirea inseamna sensibilitate fata de energiile altor oameni:ganduri, emotii (in particular fata de cei care isi suprima emotiile-ne deranjeaza caci e nenatural), sensibilitate fata de mancare, de misrosuri, de zgomot, de vorbarie goala-in fiecare zi , sensibilitatea se schimba si se muta in alte domenii.

Trezirea se manifesta si cu o dorinta intensa de a avea timp pentru noi insine(avem nevoie sa integram mintea-care ocupa o pozitie subordonata in viata, gandire, planificare, capatand un spatiu mai mare in lucrurile legate de Pasiune ca si Forta Creatoare.)
Soseste energia creatoare si mintea e complet dezorientata:incearca sa inteleaga totul si nu reuseste-in final se preda!

Intr-un fel, ne scindam-dar scindarea nu e nevrotica caci e un proces continuu de REORDONARE;aspectele (personalitatile) sunt constiente unul de altul.
Intr-un fel, traim mai multe vieti, intr-un mod foarte compatibil si plin de gratie.Experimentam ceea ce inseamna mai multi si sinele singular(e un haos mental caci totul se reconstruieste).
Exista multe intrebari vis -a vis de vechiul sine-caci il integram in noul sine-e un proces natural;diversificarea sinelui este lipsita de comfort.Piesele puzzle-lui se prabusesc si noi suntem intr-o cautare spirituala aunei Noi Ordini (e un proces continuu in care le putem rearanja oricand si oricum dorim).ea.Haosul arata ca o coregrafie atunci cand atingem Iluminarea:toate acele piese se angajeaza sa ne serveasca -caci suntem un Maestru,angajat fata de Sine insusi, O Fiinta suverana-si asteapta sa le indicam ce forma sa ia.

*PUZZLE-LUL NU ESTE INCHISOAREA VOASTRA, CI CEL MAI FIDEL SERVITOR!

Cateodata ne simtim coplesiti de energie (ne inecam in energii pe care nu le putem controla);trebuie doar sa respiram profund, sa el simtim si sa le integram in Creatie(fara sa reactionam).

Noi cream experientele dar nu suntem experienta insasi-experientele sunt ca raurile care “trec prin noi”.

Suntem uneori impinsi la limite ca sa extindem conceptia noastra despre cine suntem si definitia noastra despre viata.

*HIPNOZA SAU ALEGERI

Traim intr-o societate mentala, condusa de Minte mai degraba decat de Gratia Spritului. Chiar si religiile sunt mentale, pline de reguli vechi si de istorie veche.

Adevarata Senzualitate-Sentimentul-a fost indepartat de societate.

Mintea este supraincarcata si societatea trateaza problema cu medicatie pentru anxietate sau depresie.Chiar psihologii si terapeutii folosesc abordari extrem de mentale in tratament-trateaza Mintea din interiorul Mintii.
Mintea este foarte susceptibila la sugestii hipnotice:unele sunt largi ca dinamita, altele tintite deliberat la anumiti indivizi sau grupuri;seductia puterii, dorinta de putere fac ca hipnoza sa aiba efect.

Multe sugestii hipnotice vin sub forma de comentarii si ele pot ramane “agatate “ de om toata viata-cauzand fie esecul si alienarea de societate , fie goana dupa teribile realizari.
Constiinta de masa are un puternic efect hipnotic-suntem dispusi multor mesaje zilnic si exista putin discernamant in legatura cu ceea ce acceptam pentru noi insine.

“Cine are nevoie de bombe, cand putem folosi hipnoza sa subminam societatea?”

Nu conteaza cat esti de echilibrat, daca te conectezi la grupuri care sunt sub hipnoza-ele iti pot crea haos mental.

Vindecarea de hipnoza:

Trebuie sa constientizezi faptul ca singurul lucru pe care-l alegi este al tau si sa te eliberezi de restul!

95% din ganduri nu sunt ale noastre , ele vin de altundeva:alti oameni, vietile trecute, aspecte, constiinat de masa, mediu, linia ancestrala.
Putini oameni discern cu adevarat si aleg “propriile ganduri”, eliberandu-se de celelalte (de fapt , multi le proceseaza si se lupta cu ele in loc sa simta energiile).

Iesirea de sub hipnoza se face prin alegeri constiente:noi nu suntem trecutul nostru (cel putin nu asa cum ni-l amintim), nu suntem parte a constiintei colective (decat daca alegem sa fim), nu e nevoie sa purtam povara umanitatii pe umeri (acesta este unul dintre implanturile hipnotice).

Fiecare zi trebuie traita constient de ce-i al nostru si de ce nu.
Daca ganduri de lipsuri, boala, lipsa de stima de sine, confuzie sau depresie sosesc la noi, sa ne intrebam :”Aleg eu asa ceva?” Daca nu, sa le simtim energia si sa le lasam sa treaca caci nu sunt ale noastre.

*UN ACT DE CONSTIINTA

E un proces laborios sa atingi adevaratul potential:un act de constiinta te face sa razi sau sa fii furios, sa-ti pui la indoiala credintele despre cum e creata si experimentata realitatea.

Dinamica energetica este urmatoarea:tu actionezi si energia raspunde;daca actionezi limitat, energai raspunde limitat.Daca actionezi ca si cum ai probleme,exact asta iti ofera viata:probleme.

Exista multa energie neactivata in fiecare respiratie, dar noi ne limitam si limitam si fluxul energetic pentru a avea doar “destul”.
De ce sa aducem mai multa energie ca sa facem vechiul act de limitare si sanatate precara mai intens?

La sfarsitul razboiului cu mintea , soseste reintinerirea.In peisajul realitatii sunt lucruri de reconstruit,

energii de curatat, lacrimi de varsat, amintiri de simtit.

Schimbarea cu impuls din afara e ineficienta-nu dureaza si te intorci la vechile drame, limitari.
E necesara schimbare interioara:CONSTIENTIZARE.

Viata raspunde la Acte de Constiinta.Cum le alegem?Renuntand la “a repara”-nimic nu conteaza cu adevarat si de aceea putem alege orice, putem sa ne jucam cu potentiale noi in loc sa ne luptam cu cele vechi.

* O NOUA ABORDARE PE CALEA ELIBERARII (INCLUSIV DE DEPENDENTE)

Emotiile, drama, relatiile,nivelul scazut de auto-stima, lipsa abundentei, problemele de sanatate-toate pot crea dependente nu doar drogurile si alcoolul.
Ne impotmolim in tipare si uitam de ce au fost ele create(ca sa experimentam si apoi sa mergem mai departe)
Vindecarea consta in depasirea dependentei si a neputintei, trancederea obstacolelor mergand la esenta judecatior, credintelor si gandurilor care ne-au mentinut intr-o stare continua de frica, limitare si suprimare., depasind inselaciunea “nevoilor” care limiteaza realitatea.

Vindecarea inseamna trancederea Dependentei in Pasiune.

*REALITATEA DEPINDE DE NOI

Realitatea noastra depinde de noi insine :avem tendinta sa credem ca e creata de aspecte, de alegeri trecute sau de constiinat de masa;uitam total de Forta Imaginatiei.

Creativitatea inseamna sa-ti folosesti imaginatia nu ca un mijloc pentru un scop ci ca insasi rasplata sa;sufletul creator isi imagineaza aceste experiente si ceea ce imagineaza el, realitatea face sa se intample!
Modul in care iti imaginezi realitatea are un efect urias asupra modului in care o experimentezi.

Totul este in ordine-nimic nu e nevoie sa fie reparat, doar imaginatia sa fie trezita si intr-o zi un rau murdar devine o fantana cu doar o singura respiratie de acceptare si transmutare a energiei.

Permite-i sa existe si energia se va transmuta cu ajutorul imaginatiei!

*DEPRESIA DI GOLUL

Depresia e semnul pierderii valorilor mentale , duale si superficiale.
Pentru a o depasi , trebuie sa ne confruntam cu realitatea si cu provocarile vietii, atat individual cat si in comunitate;trebuie sa gasim noi solutii, sa abordam totul din perspectiva momentului prezent si a libertatii interioare.
O alta sursa de stres pot fi relatiile sociale:trebuie sa ne reinventam rorlul in societate, trebuie sa ne dezvoltam indemanari si afirmatii noi.

*EMOTIILE CARE NE COPLESESC

Cand apar emotii puternice, ele trebuie exprimate intr-un mediu sigur, echilibrat.
Odihna e importanta pentru echilibrare (aducerea emotiilor la nivelul intern);ascultatul, validarea si abilitatile empatice pot ajuta la echilibrare.

Terapia verbala este subtila:lucrul caruia ii acorzi atentie,se dezvolta in mintea ta:trebuie sa exprimi adevaratele sentimente si intentii.

*NOILE STRATEGII

Noile abordari si strategii subliniaza capacitatea de auto-observatie, implicare , asumarea responsabilitatii si acceptarea ambelor tipuri de experiente (dorite si nedorite) in scopul autocunoasterii si evolutiei.

*IMPLINIREA INTERIOARA

Cand creste sentimentul de implinire interioara (constienta, reducerea stresului), exista mai multa libertate in managementul energiei (acumulari si pierderi, ups and downs)
Multumirea interioara aduce echilibru si eliberare.

*CUM POTI AJUTA OAMENII SA SE SCHIMBE

Ca sa poti ajuta oamenii, trebuie sa manifesti un interes real fata de viata si problemele lor, trebuie sa-i incurajezi si sa-i accepti.
Trebuie sa abordezi individul ca un intreg (cu parti bune si rele), trebuie sa iei in considerare legaturile sale cu mediul, cu vietile anterioare si unicitatea sa (talente, aptitudini dar si defecte care il ajuta sa depaseasca anumite situatii)

*FRICA

Frica provine din anii de suferinta ascunsa (cand am preluat problemele si suferintele familiei,cu interactiuni limitate, fortate si multe interdictii si restrangeri)
M-am izolat astfel de lumea reala, am creat un scut de falsa protectie, blocand iubirea sa circule din interior sper exterior si invers, impunand la randul meu restrictii si limitari, judecand obtuz si interactionad mental , superficial;s-au adunat atatea emotii blocate si neexprimate si acum navalesc la suprafata coplesindu-ma atat pe mine cat si pe cei din jur incat e nevoie sa ma deconectez de la mental ca sa pot aborda viata din perspectiva complexa, sufleteasca.
Atunci apare frica ;cei din jur ameninta si vor sa recucereasca pozitia pierduta , vor sa recreeze trecutul si sunt in stare sa foloseasca metode dure(amenintare, sechestru, violenta);insa nu numai ca ele nu functioneaza, ci au un efect contrar-se intorc impotriva celor care le initiaza si le ditrug trupurile si le afecteaza inimile;pur si simplu inima mea e puternica acum si se afirma, cerand dreptul sa traiasca , sa se exprime si sa se vindece pe sine si mediul in care traieste , prezentul si vietile trecute, masculinul si femininul.

Deschiderea trebuie sa fie lenta si in colaborare, cu sustinere fiindca orice actiune mentala blocheaza demersul si intercatiunea respectiva si declanseaza frica si inchistarea.
E nevoie de timp si rabdare, de deschidere treptata si de incredere reciproca pentru a putea depasi barierele care ne tin inca legati de trecut.
Cei care forteaza deschiderea sau cei care se impotrivesc ei prin metode clasice(amenintari, medicatie, interdictii, false promisiuni) au parte de un refuz categoric si creaza si mai multa impotrivire in loc sa sustina deschiderea, comunicarea si colaborarea.

Cand reusesc sa creez un spatiu sigur si sa ma decshid, emotiile blocate napadesc si izbucnesc in lacrimi:dar nu mai sunt lacrimi de durere si suferinta, ci lacrimi de bucurie si eliberare.
Atunci ma simt libera sa simt si sa-mi exprim pasiunea inimii:sa scriu, sa pictez , sa creez vestimentatie si sa-mi folosesc creativitatea la rezolvarea chestiunilor curente, sa ajut oamenii impartasindu-le experienta mea si sa-i ajut sa traiasca frumos, fara suferinta , in iubire si ajutor reciproc.
Cand lucrez cu pasiune, nu simt durere, nici impotrivire:simt cum ma inalt, ca energia circula nestingherita, ca daruiesc si primesc iubire nelimitat, ca ma eliberez de traumele si limitarile trecutului.

*INTUNERICUL CARE DUCE LA ELIBERARE

Traversarea intunericului mental conduce la eliberare.In subconstient exista toate emotiile refulate si ele au devenit grele, dense si au creat un invelis intunecos;a inceput sa ne fie frica de propriile noastre simtiri si emotii neexprimate si cu cat ne e frica si reprimam mai mult, la un moment dat suntem gata sa explodam.
Emotiile trebuie scoase incet si treptat la suprafata, moderate si exprimate pasnic, pacifist cu intelegere din partea mediului si cu colaborare caci vindecarea individului este vindecarea intregii societati.
E nevoie de un spatiu sigur, de odihna si relaxare , de muzica si de alimentele potrivite ca sa asigure o tranzitie usoara;creatia si munca cu pasiune ajuta sa facem fata mai usor provocarilor caci contribuim la crearea lumii in care vrem sa traim si ne folosim abilitatile si talentele atat in folosul nostru cat si al celor din jur.
Tocmai de aceea trebuie sa solicitam, intelegere, colaborare si sustinere, caci lucram spre Binele Tuturor si spre inaltarea si zidirea sufletelor si intentionam sa traim intr-o lume mai buna creata pe baze corecte, cu iubire si acceptare, simplitate si ajutor reciproc.

*REZISTENTA LA ABUNDENTA

Rezistenta la abundenta nu e altceva decat neincrederea de a face sau gestiona bani (amintiri de abuzuri in trecut in care banii au fost folositi in scopuri egoiste si au adus suferinta atat persoanei in cauza cat si altora)
Trebuie largita perspectiva si abordata cu sentiment:banii sunt o energie ca oricare alta si orice limitare sau restrictie impusa atrage cu sine karma-energii mentale, joase.
Trebuie sa ne deschidem si sa primim ceea ce avem nevoie si meritam, fara frica, rusine, limitare, fara lipsuri sau abuzuri-doar cu constienta de sine si de cei din jur si cu multa iubire si daruire/generozitate, cu simplitate si onestitate.

*RANA LUI ISIS

Rana lui Isis este de fapt separarea masculinului de feminin(de unde deriva spiritul critic) si a

amandurora de Spirit(Esenta fiintei, Unitatea, Constienta).De aici au rezultat perspective diferite in plan divin si uman care au dus la durere si suferinta.

Sufletului nu-i pasa de detalii-el vede perspectiva;el cauta experiente complexe in care sa se deschida si traiasca total, sa -si poata exprima emotiile si sentimentele;evita superficialitatea, dorintele false si limitarea mentala,interdictiile si reprimarile.

Deschiderea presupune o serie de ciudatenii, de sentimente si senzatii nebunesti, de disconfort(chiar dureri fizice si imposibilitatea de a face anumite lucruri in anumite momente), sensibilitate la stimului exteriori (zgomot, mirosuri, vorbarie in exces,dorinte mentale joase, minciuni si manipulare), experiente dificile de multe ori care readuc in prim plan vietile trecute si aspectele nerezolvate dar care, odata traversate si intelese aduc lumina asupra multor aspecte si o pespectiva mai larga si corecta asupra realitatii.
Pur si simplu fluxul vietii revine, dupa ce a fost intrerupt brutal ;intervine reconectarea cu sinele divin si abordarea tutror aspectelor dintr-o perspectiva extinsa.
Trezirea e coplesitoare , energiile sunt puternice dar nu e nimic in neregula!
Nu e nebunie, ci schimbarea perspectivei-experimentam viata din perspectiva sufletului-care e mai complexa si include si mentalul vindecat si echilibrat cu ajutorul pasiunii !
Sufletul simte umanul si se impaca cu el, reunificand cele doua perspective intr-una singura; nu mai exista separare, ci toate experientele sunt traite simultan in plan uman si divin, constient, cu iubire si compasiune iar perspectiva umana se extinde mai degraba decat esueaza.

*AUTENTIC/NU EXISTA INFERIOR SAU SUPERIOR

Nu exista fiinta inferioara sau superioara, din punct de vedere divin-sufletesc-toti suntem egali.
Exista insa , in plan uman, autentic si neautentic:cei care traiesc autentic sunt sinceri cu ei insisi si cu ceilalti, transparenti, nu poarta masca si nu au nimic de ascuns;aceasta este valoarea adevarata:autenticitatea si simplitatea.
Cei neautentici poarta masti si vor sa para altfel decat sunt cu adevarat atat in fata propriei constiinte cat si in fata altora;aceasta ii face mai putin valorosi (nu dau roade caci limiteaza curgerea energiei)si mai greu de abordat caci oamenii nu stiu cum anume sa se raporteze la ei caci ascund adevarata identitate in spatele mastilor.(ego) .

*ENERGIA SEXUALA/VICTIMIZARE

Majoritatea energiei disponibile pe pamant este energie sexuala-dorinta);putina este energie spirituala(dragoste)

Energia sexuala are urmatoarele caracteristici:

`trebuie rafinata si cultivata(ea e bruta) ca s-o putem exprima frumos si sa traim in armonie
`daca curge prin tipare se murdareste-trebuie curatata prin interactiuni non-mentale
`trebuie canalizata spre actiuni constructive;nu trebuie reprimata(prin nici un fel de interdictii), eventual trebuie redirectionata spre alte actiuni/scopuri
`poate conduce la interactiuni.relatii dezechilibrate(de uz si abuz) daca nu este directionata constient-

contine in ea elementul dualitatii si este o putere seducatoare(cu cat o folosesti cu scop egoist, intr-o anumita directie-da dependenta, adica leaga karmic oamenii unul de altul si de Pamant)
`poate fi usor manipulata si atrasa spre scopuri egotice, consumatoare de energie sau distructive.

Energia sexuala este o forta care trebuie cunoscuta si directionata corect-altfel devine distructiva(exista tehnici de cultivare a energiei precum yoga, chee-gung si de exprimare a ei ca sentiment:tai chi-o forma autentica de comunicare cu mediul, direct prin trup fara interventia mentalului).

Energai veche-a dualitatii-imbraca diverse forme de feeding (hranire)-uz si abuz:
`seductia
`cautarea atentiei
`monopolul conversatiilor
`drama , controlul si chestiunile de exercitarea a puterii in mod unilateral, fara consultarea si acordul celuilalt
`dinamica energetica de victima si agresor (unul numai beneficiaza si celalalt se lasa stors de energie)

Vindecarea /echilibrarea energiilor se realizaeza prin activarea tehnicii de sharing;a impartasi cu ceilalti propria energie, intr-un climat de incredere si acceptare reciproca:
` a darui si a primi.
` atentei distributiva
` comunicare non mentala(imagini , sunete), impartirea spatiului in tacere;muzica limbaj universal
` a imparti spatiul cu ceillati dar cu respectarea propriei intimitati
`increderea si libertatea totala;lipsa restrictiilor, exprimarea emotiilor is sentimentelor in mod pasnic, constructiv
`decizii de comun acord
`climat de acceptare, iubire, incredere reciproca si compasiune(intelegere)
`relatii reciproc avantajoase-bazate pe lucruri puse in comun si sprijin reciproc

Managementul energiei este diferit in regimul militar , in politie fata de mediul artistic:in primul exista multe restrictii si emotii reprimate care pot izbucni necontrolat , multe frustrari ale energiilor nemanifestate;in al doilea este incurajata exprimarea emotiilor moderat-atitudine care duce la vindecarea sufletului si la o noua dinamica energetica curgatoare, fara blocaje.

Puterea alegerii constiente(iluminate) dizolva vechile structuri mentale si face imposibil abuzul/victimizarea:daca devenim constienti si nu mai alegem sa fim victime, nu vor exista nici cei care abuzeaza caci nu vor avea de unde sa se hraneasca-toti vom deveni fiinte constiente.

*COMUNICARE AFECTIVA

Comunicarea reala este cea afectiva, de la inima la inima;cea mentala este superficiala.
Pentru a putea comunica afectiv cu ceilalti , trebuie sa inlaturam diferentele, caci ele ne separa;trebuie sa ne rezumam la esenta, la simplitate.
Echilibrarea energiilor se face prin schimburi non-mentale:dau ce am si primesc ce au altii si energii mentale usoare(strict ce am nevoie si atunci cand se poate);mentalii trebuie sa imparta ce au cu cei care daruiesc energii spirituale si trebuie sa le asigure climatul propice pentru Creatie(sprijin si absolut tot ce au nevoie pentru ca sa beneficieze de energiile puternice emise de ei-iubire pura, vindecatoare)

*ALEGERI TOTALE

Se cauta intregimea nu fractionarea:a darui total si a primi total, tot ce am nevoie si mi se cuvine-fara nici un fel de limitare sau fractionare.

Alegerile totale, constiente dizolva energiile vechi, mentale , de uz si abuz si conduc al vindecare totala a individului si a mediului in care traieste, la Unificarea cu Selful(masculin si feminin impreuna in armonie)

*ENERGIA STOCATA IN CRISTALE

Cristalele sunt umplute cu energie pura,disponibila pentru cine doreste sa se deschida si sa patruinda in ele(prin meditatie).
In Transilvania exsiat multe cristale maestru in care putem patrunde si accesa energii pure;exista de asemenea Piatra Alba sau Sfantul Graal-o roca transparenta, simbolul energiei cristaline, neutre, fara polaritate.

Aceste energii amplifica orice exista deja in viata noastra; ele sunt foarte puternice.
Atentie la neincrederea in sine, victimizare, limitare si orice alte emotii negative sau dezechilibre-caci aceste energii , oadata accesate vor mari si intensifica orice alegem!

Daca ne-am eliberat de ego,ele amplifica Forta Creatoare.

*MINTE VERSUS SELF

Mintea are o relatie de adversitate/dusmanie cu Sinele;mintea incearca mereu sa repare, sa schimbe, sa analizeze , sa judece.
Mintea va incerca sa ignore sau chiar sa distruga ceea ce nu intelege(chiar daca aceasta inseamna sa se distruga pe ea insasi);aici trebuie sa intervina Selful:totul este ok in Cadrul Creatiei;in mod constant ni se reveleaza si dezvaluie Perfectiunea Divina(naturalul, intregul, totalitatea)

*KASAMA-DESTINUL SUFLETULUI

Destinul sufletului inseamna experimentarea vietii in mod total:nu conteaza cum arata lucrurile in jur, destinul sufletului e realizat si tu te simti implinit-senzatia pe care o ai de fiecare daca cand traiesti toal , indiferent ce ai face si prin cate greutati ai trece!

*DE CE SUNTEM UNDE SUNTEM?

De ce suntem acolo unde suntem?De ce in Transilvana si nu in Moldova-locul nasterii?
Propria alegere constienta-chemarea destinului sufletului pentru a trai experiente complete si a se

elibera de mental.
In Transilvania am trait multe vieti in trecut si aici am ales sa inchid cercul-sa ies din lantul karmic.
Transylvania este cautata de cei care vor sa se elibereze caci aici se pot accesa energii neutre care ajuta la “vindecarea karmei”.
Aici exista energii cristaline puternice care ajuta tranzitia in Noua Energie -a Dragostei-este un spatiu care faciliteaza Intoarcerea Acasa, la Spirit, la “Eu Sunt” si integrarea aspectelor.

*EXPERIENTELE, EMOTIILE SI EVOLUTIA

Experientele pe care le traim aduc la suprafata anumite emotii care ne fac legatura cu eul interior(vietile trecute) ;atunci cand eul interior intalneste sinele superior, aceasta inseamna perceptie,cunoastere, adevar,constienta,intelegere divina si acceptare de unde rezulta puterea de a schimba si apoi crestere, invatare, evolutie.
E nevoie de multe experiente ca sa cunoastem intr-adevar cine suntem si sa evoluam spiritual.

IX.POVESTIRI ZEN

*Un filozof intalni un maestru zen si vrand sa-l puna in dificultate il intreba:
-Fara cuvinte si tacere, imi poti spune care e realitatea?
Maestrul zabovi putin apoi ii dadu un pumn in fata.

*Un miriapod trecea pe o carare cu cele 100 de picioare ale lui , miscandu-se intr-o sincronie perfecta.O broasca raioasa l-a intrebat:
-Cum iti coordonezi atat de bine picioarele?Pe care il misti primul?
Miriapodul s-a oprit sa se gandeasca si de atunci nu a mai stiut sa mearga.

*Un discipol vine la un maestru si-l intreaba ce trebuie sa faca ca as se ilumineze:-Nimic, pur si simplu nimic, raspunde acesta.

*Intr-o zi maestrul tipa si vorbea urat unui discipol.Dupa ce se linisteste maestrul, acesta il intreaba:
-Maestre, de ce te comportai asa cu mine?
Acesta raspunde:
-Am vazut ca aveai nevoie de o oglinda, dar ai refuzat sa privesti in ea.

*Un tanar merge la un intelept pentru a cauta Iluminarea.
Inteleptul ii spune:
_-orbele mele se vor pierde precum urmele pasilor tai pe nisip;totusi am sa-ti dau cateva sfaturi:in drumul tau vei intalni trei porti, citeste ce scrie pe fiecare dintre ele. O dorinta mai puternica decat tine te va impinge sa le urmezi;nu incerca sa te intorci caci vei fi condamnat sa retraiesti din nou ceea ce incerci sa eviti!Nu pot sa-ti spun mai mult, tu singur trebuie sa treci prin asta , cu inima si cu trupul.
Tanarul porni pe drumul vietii si gasi prima poarta:"Schimba lumea"era scris -asta era si intentia mea , gandi tanarul.Reusi sa cucereasca, sa intreprinda, sa modeleze realitatea dupa dorinta sa, reusi sa schimbe cateva lucruri, altele ii rezistara.
Dupa un timp, se intalni cu maestrul si acesta il intreba:
-Ce ai invatat tu pe acest drum?
-Am invatat sa deosebesc ce e in puterea mea de ceea ce imi scapa, ceea ce depinde de mine de ceea ce nu depinde.
-Bine, raspunde inteleptul, utilizeaza-ti fortele pentru ceea ce sta in puterea ta si uita ceea ce-ti scapa printre degete.
Tanarul merse mai departe si intalni ce-a de-a doua poarta;pe ea scria:"Schimba-i pe ceillati";iar tanarul urma indemnul , incercand sa le patrunda celorlalti in caracter si sa le extirpe defectele.
Intrebandu-se asupra utilitatii tentativelor sale, il intalni din nou pe intelept:
-Ce ai invatat tu pe acest drum?il intreba acesta.
-Am invatat ca nu ceilalti sunt cauza sau sursa bucuriilor sau necazurilor, a satisfactiilor si infrangerilor mele.Ei sunt doar prilejul, ocazia care le scoate la lumina.
-Ai dreptate,prin ce trezesc altii in tine, ei te descopera in fata ta.Fii recunoscator celor care fac sa vibreze in tine bucuria si placerea dar si celor care fac sa se nasca bucuria si frustrarea, caci prin ei viata iti arata ca mai ai inca de invatat si calea pe care trebuie s-o urmezi.

Tanarul merse mai departe si intalni cea de-a treia poarta pe care scria"Schimba-te pe tine insuti".Crezand ca el e cauza problemelor, incerca sa patrunda in interior si sa-si combata imperfectiunile si defectele;avu cateva succese si alte esecuri.
Se intalni din nou, dupa un timp cu inteleptul:
-Ce ai invatat pe acest drum?
-Am invatat ca in noi exista lucruri pe care le putem ameliora dar si altele care ne rezista si pe care nu le putem invinge.
-Asa este , raspunse inteleptul.
-Dar m-am saturat sa lupt impotriva a tot, a toti si chiar impotriva mea.Oare nu se termina niciodata? Imi vine sa renunt, sa ma dau batut si sa ma resemnez.
-Aceasta va fi ultima ta lectie, dar inainte de a merge mai departe, intoarce-te si contempla drumul parcurs, ii spuse inteleptul apoi disparu.
Privind inapoi, tanarul vazu ce-a de-a treia poarta pe spatele careia scria:"Accepta-te pe tine insuti" si pe jos vazu tot ce a respins in lupta cu el insusi:defectele, umbrele, fricile, limitele. Se mira cum de n-a vazut asta de prima data si-si spuse ca in lupta oamenii sunt orbi.
-Ce ai invatatde data asta?il intreaba maestrul
-Am invatat sa ma accept pe mine insami asa cum sunt.
Merse mai departe si pe spatele celei de-a doua porti si acolo scria:"Accepta-i pe ceilalti"si acolo intalni pe toti oamenii pe care i-a iubit sau i-a urat, i-a ajutat sau i-a infruntat.
-Ce ai invatat de data asta?il intreaba maestrul
-Am invatat ca daca sunt in acord cu mine insami nu mai am nimic de reprosat celorlalti.
Pe spatele primei porti scria:"Accepta lumea"si vazu lumea pe care dori s-o schimbe, s-o transformi si observa perfectiunea ei.
-Ce ai invatat de data asta?il intreba maestrul
-Am invatat ca lumea e oglinda sufletului meu, ca eu nu vad lumea ,ci ma vad in ea:cand sunt fericit, lumea mi se pare minunata, cand sunt trist, lumea mi se pare trista.
Am descoperit ca nu lumea ma necajea , ci starea mea de spirit si grijile pe care mi le faceam.Am invatat sa accept totul fara conditii.
-Acum esti impacat cu tine insuti, cu ceilalti si cu lumea!Esti pregatit sa pornesti spre ultima incercare: trecerea de la linistea implinirii la implinirea linistii , spuse inteleptul si disparu pentru totdeauna.

*Demult, a venit la un calugar , un om necajit si l-a intrebat:
-Ce este rau cu mine?De ce nu imi gasesc linistea?De ce nu sunt multumit de viata mea?
Calugarul a luat o sticla, a umplut-o pe jumatate si l-a intrebat:
-Cum este aceasta sticla?
-Pe jumatate goala, a raspuns omul
-Vezi,i-a spus calugarul,eu o vad pe jumatate plina.In viata trebuie sa vezi partea frumoasa a lucrurilor, mai ales ca in toate exista ceva frumos:daca privim natura, vedem frumusete si bogatie, daca-l privim pe om,in adancul lui vedem bunatate si dragoste.

*Unui discipol care se plangea intotdeauna de ceilalti, maestrul i-a spus:
-Daca ce cauti tu este pacea, urmareste sa te transformi pe tine insuti, nu pe cei din jurul tau.Este mai usor sa porti papuci, decat sa pui covor in intreaga lume.

*Un maestru isi ducea discipolul prin jungla:chiar daca era in varsta , se deplasa cu agilitate, in timp ce discipolul aluneca si cadea de mai multe ori;tanarul se ridica si mormaia manios dar continua sa-si urmeze maestrul.Dupa un timp, au ajuns la un loc sfant;fara sa se opreasca, maestrul s-a intors spre

drumul de pe care venisera.
-Nu m-ai invatat nimic astazi, spuse maestrul dupa cazuse si a suta oara.
-Te-am invatat un lucru dar nu ai reusit sa-l intelegi:incerc sa te invat cum sa infrunti greselile in viata.
-Si cum ar trebui sa le infrunt?
-In acelasi fel in care ar fi trebuit sa infrunti cazatura:in loc sa blestemi locul unde ai cazut,trebuie sa incerci sa intelegi mai intai ce te-a facut sa aluneci.

*Un maestru a fost vizitat de un profesor universitar care dorea sa cunoasca ce inseamna filozofia.Calugarul il servi cu o ceasca de ceai :acesta a umplut ceasca oaspetelui dar a continuat sa toarne.
Profesorul il privi mirat si-i spuse:
-Ceasca s-a umplut, nu mai incape nimic!
Maestrul ii raspunse:
-Tu , ca si ceasca esti plin de parerile tale si de prejudecati.Cum sa-ti explic ce inseamna Zen, daca nu are unde sa intre?Goleste-ti mai intai ceasca.....

*Un calator s-a intins la umbra unui copac, fara sa stie ca acesta era fermecat si putea indeplini orice dorinta.
Cum statea el asa pe pamant, se gandi ca ar fi mai comod un pat si patul a rasarit alaturi imediat.Uluit omul se gandea ca ce bine ar fi daca o tanara frumoasa i-ar masa picioarele si pe data aceasta a aparut.
“Mi-e foame, se gandi omul, ce bine ar fi sa mananc ceva” si pe data aparu o masa incarcata de bunatati.Dupa ce a mancat si a baut I s-a facut somn;s-a intins pe pat si se gandea la minunatele intamplari din ziua aceea.
“Am sa dorm o ora numai sa nu vina vreun tigru in timp ce dorm,iar tigrul a iesit ca din pamant si l-a sfartecat.

*Un maestru zen se plimba pe strada cand un om a iesit brusc dintr-un gang si s-au izbit puternic unul de celalalt.Strainul si-a iesit din minti de furie.Maestrul a facut o plecaciune, a zambit amabil si i-a spus:
-Prietene, nu stiu care dintre noi e raspunzator de aceasta intalnire brusca si nici nu am de gand sa-mi pierd timpul facand investigatii in aceasta directie;daca a fost vina mea imi cer iertare, daca a fost vina ta, considera-te iertat.
Dupa care a zambit si si-a vazut de drum.

*Un cuplu de tineri casatoriti a intrebat:
-Ce sa facem ca dragostea noastra sa dureze?
-Iubiti impreuna alte lucruri, le-a raspuns un intelept

Bibliografie:

www.crimsoncircle.com/ro

REVELATII:

“ACEASTA ESTE VIATA VIETILOR: TOATA ENERGIA ESTE FOLOSITA PENTRU REALIZARE(CONSTIENTIZARE) SI INTEGRARE.”

“ATUNCI CAND IUBESTE FARA CONDITII, OMUL DEVINE UNA CU DUMNEZEU SI CU SPIRITUL VIETII CARE CURGE PRIN EL IAR VIATA LUI DEVINE FRUMUSETEA EXPRESIEI SPIRITULUI”

“PERMITE PUR SI SIMPLU CA LUCRURILE SA SE INTAMPLE-ACCEPTA-LE ASA CUM SUNT-SI ENERGIA LE VA TRANSMUTA -PRIN PUTEREA IMAGINATIEI”

“IN TOT CE AI DE REALIZAT SI DE DEPASIT-FORTA VINE DIN INTERIOR.ELEMENTELE EXTERIOARE ASIGURA DOAR CADRUL PROPICE CALATORIEI SI TRANSFORMARII.”

“CAND E INTUNERIC(EMOTII, TIPARE), ASPECTELE SE HRANESC.E NEVOIE DE ALCHIMIE INTERIOARA (MEDITATIE) CARE TE AJUTA SA GASESTI LUMINA INTERIOARA -LUNARA-(DE SORGINTE FEMININA, A INIMII).
LUMINA NU TREBUIE CAUTATA IN EXTERIOR (FEEDING).
CAND AI DESTULA LUMINA, ATRAGI O ALTA DE VIBRATIE ASEMANATOARE -ENERGIILE SE POTENTEAZA UNA PE ALTA SI IMPREUNA RADIAZA LUMINA IN JUR.”

“ALEGERILE:NU ALEGI O PERSOANA, UN LUCRU, O SITUATIE, CI UN MOD DE VIATA-!-CEEA CE ESTE POTRIVIT SOSESTE LA TINE!”

“LIMITAREA E DATA DE DORINTE.ELE ATRAG MATERIE MULTA SI JOASA.
SUFLETUL ISI DORESTE LIBERTATE SI EXPERIENTE-MATERIE PUTINA SI DE VIBRATIE INALTA SI SHARING (A IMPARTASI CU ALTII).”